

# سچی رنگ

خزاں کے موسم میں بہار  
کی نوید لئے  
ماہنامہ ست رنگ  
...میگزین  
دلچسپ سلسلوں سے  
مزین

[www.paksociety.com](http://www.paksociety.com)





اداریہ۔

اسلام و علیکم،

الحمد للہ تو مولود "ست رنگ" کے تیسرے شمارے کے ساتھ حاضر خدمت ہیں۔۔۔۔۔ جس میں آپ کی توجہ و طلب کے لیے بہت کچھ موجود ہے۔۔۔۔۔ بلاشبہ ست رنگ بارش کے اس پہلے قطرے کی طرح ہے جو نقطہ آغاز یا ابتداء بن کے آتا ہے۔ یہ ایک بڑی حقیقت ہے کہ بظاہر معمولی نظر آنے والا ایک معمولی قطرہ اپنے اندر تنہا کوئی وسعت اور کوئی اہمیت نہیں رکھتا مگر جب یہی قطرہ دوسرے کئی قطروں سے مل جائے تو وہ قلم کی صورت اختیار کر لیتا ہے اور بے شمار قطروں سے مل کر بننے والا قلم اپنے اندر نہ صرف بیش بہا وسعت اور اہمیت رکھتا ہے، بلکہ بڑے سے بڑا انقلاب لانے کی صلاحیتوں کا حامل بھی بن سکتا ہے۔ اسی طرح ست رنگ میگزین بھی بظاہر ابتداء ہے جو رفتہ رفتہ علم و ہنر کے کئی قطروں سے مل کر ایک دن ایک وسیع قلم کی صورت اختیار کر لے گا، اور آنے والے وقتوں میں علم و ادب کی ایک روشن کرن ثابت ہو سکے گا انشاء اللہ۔ بلاشبہ ست رنگ کے ست رنگی سلسلوں میں چہرے رنگ و روشنی کے رنگارنگ سلسلے ایک مشترکہ کاوش اور محنت کا نتیجہ ہیں اور ہم ان سب دوستوں کے بھی شکر گزار ہیں جو ہماری ان کاوشوں میں ہمارے ساتھ ساتھ ہیں اور ہمارا حوصلہ بڑھانے کا باعث بن رہے ہیں۔۔۔۔۔ ہم اپنی کوششوں میں کس حد تک کامیاب ہوئے ہیں یا ہو رہے ہیں اس کے لیے اپنے قارئین کی رائے ہمارے لیے بہت اہمیت رکھتی ہے۔۔۔۔۔ ڈاکٹر واصف علی واصف فرماتے ہیں، "صاحب خیال کی تخلیقات قطروں کی مانند ہیں۔۔۔۔۔ مصنف اپنے مضامین کو اپنی تخلیق سمجھتا ہے وہ سمجھتا ہے کہ وہ خود ہی اپنی تصنیف کا خالق ہے۔۔۔۔۔ دراصل خیال کا خالق وہی ہے جو انسان کا خالق ہے۔۔۔۔۔" یہ حقیقت ہے کہ خیال یا کوئی بھی تخلیق عطیہ خداوندی ہے جو کسی بھی وقت کسی بھی قلم سے ادا ہو سکتا ہے۔۔۔۔۔ ہاں یہ جو ہر ایک کے نصیب میں نہیں اور جنہیں نصیب ہے انہیں اپنے اندر چھپی قدرت کی طرف سے ودیعت ان صلاحیتوں کو بروئے کار لانا اور تر اشنا ضروری ہے۔۔۔۔۔

..... آخر میں بزبان اقبال بس اتنا کہوں گی.....

اپنی دنیا آپ پیدا کر اگر زندوں میں ہے،

سرا دم ہے ضمیر کن فکاں ہے زندگی۔

خوش رہیے اور دوسروں میں بھی خوشیاں بانٹتے رہیے۔

دعا گو۔ علیہ ملک۔۔۔۔۔



ایڈیٹر: عدیلہ سلیم ، علینہ ملک، کہکشاں صابر

میگزین کوریڈر ایئر: کہکشاں صابر

میگزین ڈیزائنر: عدیلہ سلیم

کمپوزر: علینہ ملک

انسٹانچ: --- علینہ ملک۔ گھر کی سجاوٹ اور آرٹ کی دنیا

کہکشاں صابر۔ صحت سے متعلق مفید معلومات

عدیلہ سلیم۔ سات رنگوں کی دنیا

شمرین یعقوب۔ دینی اور اصلاحی مضامین

ریمانور رضوان۔ افسانہ اور آپ کے پیغامات

کنول خان۔ رنگ بہاراں

اقراء عابد۔ کوکنگ کارنر

میگزین ای میل ایڈریس: saatrang.magzine@gmail.com





## افسانے

رنگ بہاراں۔

31- غزل۔۔۔ تاہید اختر بلوچ

## English poetry

**Fatima Ahmad-44**

Umm e shafia -45-47

کچن کارنز۔

28- اقراء عابد

ایک پیغام۔

### 53- ریمانوررضوان



# میرزا

منقبت۔

میرزا کران کے طفیل سے  
کہاں مجھ میں اتنی سکت بھلا  
کہ ہونقبت کا بھی حق ادا  
ہوا کیسے دوسرے تن جدا  
جہاں عشق ہو وہیں کر بلا  
مری بات انہی کی بات ہے  
مرے سامنے وہی ذات ہے  
وہی جن کو شیر خدا کہیں  
جنہیں باب صلہ کہیں  
وہی جن کو آل نبی کہیں  
وہی جن کو ذات علی کہیں  
وہی پختہ میں تو خام ہوں  
میں تو پختہ کا غلام ہوں  
اللہ صلی علی سیدنا محمد وعلی آلہ واصحابہ وسلم علیہ۔

سبحان اللہ

مجھ پہ کتنا نیاز کرم ہو گیا  
وینا کہنے لگی پختہ کا گدا  
اس گھرانے کا جب سے میں نوکر ہوا  
سب سے اچھی میری نوکری ہو گئی  
میں تو پختہ کا غلام ہوں  
ہوا کیسے دوسرے تن جدا  
جہاں عشق ہو وہیں کر بلا  
مری بات انہی کی بات ہے  
مرے سامنے وہی ذات ہے  
وہی جن کو شیر خدا کہیں  
جنہیں باب صلہ کہیں  
وہی جن کو آل نبی کہیں  
وہی جن کو ذات علی کہیں  
وہی پختہ میں تو خام ہوں  
میں تو پختہ کا غلام ہوں  
میرے شعر کیا میرا ذکر کیا  
میری بات کیا میری فکر کیا  
میرے شعر ان کے ادب سے ہیں

میں تو پختہ کا غلام ہوں  
میں غلام ابن غلام ہوں  
مجھے عشق ہے تو خدا سے  
مجھے عشق ہے تو رسول سے  
یہ کرم ہے سارا بول کا  
مرے منہ سے آئے مہک سدا  
جو میں نام لوں ترا جھوم کے  
میں تو پختہ کا غلام ہوں  
کیا بات ہے خدا اس چمنستان کرم کی  
زہرا ہے کلی جس میں حسین اور حسن پھول  
مجھے عشق سرو و ثمن سے ہے  
مجھے عشق سارے چمن سے ہے  
مجھے عشق ان کے وطن سے ہے  
مجھے عشق ان کی گلی سے ہے  
مجھے عشق ہے تو علی سے ہے  
مجھے عشق ہے تو حسین سے ہے  
مجھے عشق شاہ زمیں سے ہے  
میں تو پختہ کا غلام ہوں

ماہنامہ اکتوبر 2016



# صدقہ



## ثمرین یعقوب

صدقہ

ثمرین یعقوب - خوشاب -

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "جو کوئی ایک کھجور کے برابر بھی حلال کمائی سے صدقہ کرے، اور اللہ تعالیٰ حلال کمائی سے ہی صدقہ قبول کرتا ہے۔ (حلال کمائی سے کیا گیا صدقہ) اللہ تعالیٰ دائیں ہاتھ میں لیتا ہے پھر اس کے مالک کے لئے اسے پالتا (بڑھاتا) رہتا ہے، جس طرح کوئی تم میں سے اپنا بچھڑا پالتا ہے یہاں تک کہ وہ (صدقہ) پہاڑ کے برابر ہو جاتا ہے" (رواہ بخاری)

ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے روایت کرتے ہیں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "ایک شخص جنگل میں کھڑا تھا اس نے بادل سے آواز سنی (کسی نے آواز دی) کہ فلاں آدمی کے باغ کو پانی پلاؤ چنانچہ بادل ایک طرف چلا اور اپنا پانی ایک سنگلاخ زمین پر انڈیل دیا اچانک نالیوں میں سے ایک نالے نے سارا پانی جمع کر لیا وہ آدمی پانی کے پیچھے چلا۔ دیکھا کہ ایک شخص اپنے باغ میں کھڑا ہے اور اپنے پیچھے سے پانی ادھر ادھر تقسیم کر رہا ہے۔ اس آدمی نے کہا "اللہ کے بندے تمہارا کیا نام ہے؟" اس نے کہا "فلاں" وہی نام جو اس نے بادل سے سنا تھا۔ پھر اس نے دریافت کیا کہ "اے اللہ کے بندے! تو میرا نام کیوں پوچھتا ہے؟" اس نے کہا "کہ میں نے اس بادل سے، جس کا یہ پانی ہے آواز سنی تھی کہ فلاں کے باغ کو پانی پلاؤ اور تیرا نام لیا (میں جانتا چاہتا ہوں) تو اپنے باغ میں کیا کرتا ہے؟" اس نے کہا "جب تو نے پوچھا ہے تو میں بتا دیتا ہوں، کہ جو کچھ میرے باغ میں پیدا ہوتا ہے، اس کا تہائی حصہ صدقہ کر دیتا ہوں اور ایک تہائی سے میں اور میرا عیال کھاتا ہے اور ایک تہائی اس باغ میں لگا دیتا ہوں۔ (رواہ مسلم)

معمولی چیز کا صدقہ بھی آگ سے بچا سکتا ہے

عدی بن حاتم رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو فرماتے ہوئے سنا "جہنم کی آگ سے بچو خواہ کھجور کا ایک ٹکڑا ہی دے کر بچو (بخاری) صدقہ گناہوں کو بچھا دیتا ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا صدقہ گناہ کو بچھا دیتا ہے جیسے پانی آگ کو بچھا دیتا ہے۔ (ترمذی) افضل ترین صدقہ پانی پلانا ہے۔

سعد بن عبادہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے۔ انہوں نے کہا "اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! سعد کی ماں فوت ہو گئی پس کون سا صدقہ افضل ہے؟" آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "پانی پلانا" انہوں نے ایک کنواں کھودا اور کہا کہ "یہ سعد کی ماں کے (ثواب کے) لئے ہے" (رواہ ابوداؤد) صدقہ دینے سے مال کم نہیں ہوتا۔



ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "صدقہ دینے سے مال کم نہیں ہوتا معاف کرنے سے اللہ عزت بڑھاتا ہے اور عاجزی اختیار کرنے پر اللہ مرتبہ عطا فرماتا ہے" (رواہ مسلم) ہر نیکی کا کام صدقہ ہے حدیث رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ تمہارے بنی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے "ہر نیکی کا کام صدقہ ہے" (رواہ مسلم)۔ صدقہ دے کر واپس لینا جائز نہیں اور خریدنا مناسب ہے عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے ایک گھوڑا سواری کے لئے اللہ کی راہ میں دیا۔ جس کو دیا تھا اس نے اسے ضائع کر دیا (پوری خدمت نہ کی) تو میں نے اس کو خریدنا چاہا اور خیال کیا کہ وہ سستا بیچ دے گا۔ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "اسے مت خرید و اور اپنے صدقہ کو واپس نہ لو، خواہ وہ تم کو ایک درہم میں دے، کیوں کہ صدقہ دے کر واپس لینے والا ایسا ہے، جیسا قے کر کے چاٹنے والا" (رواہ بخاری) میت کی طرف سے صدقہ کرنا جائز ہے عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ ایک آدمی نے کہا "اے اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم! میری والدہ فوت ہو گئی ہے اگر میں اس کی طرف سے صدقہ کروں تو کیا اسے فائدہ ہوگا؟" آپ نے فرمایا "ہاں" اس نے کہا "میرا ایک باغ ہے میں آپ کو گواہ کرتا ہوں کہ میں نے اس کی طرف سے صدقہ کر دیا" (ترمذی) احسان جتلانے سے صدقہ کا ثواب ضائع ہو جاتا ہے۔ ابو ذر رضی اللہ عنہ کہتے ہیں نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "قیامت کے دن اللہ تعالیٰ تین آدمیوں سے نہ کلام کرے گناہان کی طرف دیکھے گناہان کو پاک کرے گا اور ان کے لئے دردناک عذاب گناہان کو پاک کرے گا اور ان کے لئے دردناک عذاب ہوگا {1} دے کر احسان جتانے والا {2} نہ بند لٹکانے والا {3} اور جھوٹی قسم سے اپنا سودا بیچنے والا" (رواہ نسائی) غلطی سے زکوٰۃ صدقہ غیر مستحق یا فاسق آدمی کو دے دیا جائے تب بھی اس کا پورا ثواب مل جاتا ہے۔ ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "ایک آدمی نے کہا" میں آج کی رات صدقہ دوں گا۔ "وہ اپنا صدقہ لے کر نکلا اور ایک زانیہ عورت کے ہاتھ میں دے دیا۔ صبح کو لوگ جھجکا کر آئے لگے کہ رات ایک زانیہ کو صدقہ دیا گیا ہے۔ اس نے کہا "اے اللہ! تعریف تیرے ہی لئے ہے میرا صدقہ زانیہ کو مل گیا۔ اس نے کہا" کہ میں آج رات پھر صدقہ کروں گا۔ "وہ صدقہ لے کر نکلا اور ایک مال دار کو دے دیا۔ لوگوں نے باتیں کیں کہ آج کوئی مال دار کو صدقہ دے گیا۔ اس نے کہا "اے اللہ! تعریف تیرے ہی لئے ہے میرا صدقہ مال دار کے ہاتھ لگ گیا ہے، میں آج پھر صدقہ دوں گا۔ "وہ صدقہ لے کر نکلا اور ایک چور کے ہاتھ میں دے دیا۔ صبح لوگوں نے کہنا شروع کر دیا "رات کسی نے چور کے ہاتھ میں صدقہ دے دیا۔" اس نے کہا کہ "اے اللہ! تعریف تیرے ہی لئے ہے۔ میرا صدقہ زانیہ، غنی اور چور کے ہاتھ لگ گیا۔" پس اسے (خواب میں) کہا گیا "تیرے سب صدقے قبول ہو گئے، زانیہ کو اس لئے کہ شاید وہ زنا سے بچ جائے، غنی کو اس لئے کہ شاید اسے شرم آئے اور عبرت ہو اور چور کو اس لئے کہ شاید وہ چوری سے باز آ جائے" (رواہ



مسلم)۔ اپنے اہل و عیال پر ثواب کی نیت سے خرچ کرنا بھی صدقہ ہے۔ ابو مسعود بدری رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا جو اپنے اہل و عیال پر ثواب کی نیت سے خرچ کرتا ہے تو وہ اسی کے لئے صدقہ ہوگا۔ (رواہ مسلم) انسان کے ہر جوڑ پر صدقہ واجب ہے ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہر دن جس میں سورج طلوع ہوتا ہے انسان کے ہر جوڑ پر صدقہ واجب ہے لوگوں کے درمیان انصاف کرے یہ بھی صدقہ ہے۔ (رواہ بخاری)

Send your feedback  
articles , novels & poetry  
on this email.  
saatrang.magzine@gmail.com





## نعیم سجاد

تحریر: نعیم سجاد اسلام آباد

۱۔

### (ترکیہ نفس)

بات کریں سیاست کی یا قوانین کی، مسائل کی یا مصائب کی، صرف سوچنے تک ہی محدود ہے۔ عمل درآمد تو دور کی بات ہے ہم اپنے گرد خود ہی فصلیں قائم کر دیتے ہیں کہ یہ ہم کو تمام مسائل سے دور رکھیں گی یہ پتا نہیں ہوتا کہ ان ہی میں دم گھٹ کر رہ جائے گا۔ اصل موضوع بھی یہی ہے کہ ہم جو سوچتے ہیں وہ کرتے نہیں اور جو کرتے ہیں اسکو سوچا نہیں ہوتا تو وجہ کیا ہے۔ بلا مبالغہ ہم یہ کہہ دیتے ہیں کہ اللہ کا حکم ہی اس طرح تھا ہمارا تو کوئی فعل نہیں۔ دوسروں سے ان گنت توقعات وابستہ کرتے ہیں اپنا محاسبہ کرنا دشوار گزار کام ہے دراصل ہم ایمان کے کمزور ترین درجہ پر ہیں کہ غلط کام ہمارے سامنے ہو رہا ہو تو نہیں

۲۔

چرا الینا کوئی مشکل کام نہیں لگتی۔ مسائل پر بات کرنے کا کہا جائے تو پہروں چھیڑے بیٹھے رہیں گے جب کبھی پوچھا جائے محترم و عزیزم اس سلسلے میں آپ کی کار خیر کیا ہیں تو چپ سادھ لی جاتی ہے یہی چیزیں تو ہمارے مسائل کو بڑھاتی ہیں کہ بحث کرنا عام ہے اگر یہی وقت مقدس کسی مسئلے کو حل کرنے میں لگا دیا جائے تو کیا ہی بات ہے کسی سے یہ سوال پوچھا جائے کہ آپ نے اس سلسلے میں کیا پیش رفت دکھائی تو کہا جائے گا "ارے میاں! ہمارے اختیار میں کیا ہم تو ادنیٰ ہیں؛ اور دستبردار ہو جاتے ہیں۔ یہی بات تو ہمارے ذہن میں گھر نہیں کرتی کہ اگر ایک چیونٹی ہاتھی نما دیو ہو تو پچھاڑ سکتی ہے تو ہم تو اشرف المخلوقات ہیں کچھ تو کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ بات ہے عمل کی، اپنے محاسبہ کی، دوسروں کی لاکھ برائیاں

۳۔

ڈھونڈنا تو کار خیر ہے اپنی ایک برائی دور کرنا پہاڑ ہے اصل بات تو یہ ہے کہ سب انسان مردہ ہیں زندہ وہ ہیں جو علم والے ہیں، سب علم والے سوئے پڑے ہیں بیدار وہ ہیں جو عمل والے ہیں، سب عمل والے نقصان میں ہیں قائدے میں وہ ہیں جو اخلاص والے ہیں، تمام اخلاص والے خطرے میں ہیں کامران وہ ہیں جو تکبر سے پاک ہیں (قول)۔

اللہ ہم کو اپنے مسائل کو صحیح سمجھنے اپنا محاسبہ کرنے مسائل کو حل کرنے، اور دوسروں سے توقعات نہ لگانے کی توفیق عطا فرمائے کیونکہ زیادہ تر دوسروں سے توقعات وابستہ کرنے والے ہی دھوکہ کھا جاتے ہیں۔

(حمت ہاشمیر)



## رنگ باتیں کرتے ہیں



علینہ ملک

رنگ باتیں کرتے ہیں۔

علینہ ملک۔ کراچی۔

رنگ باتیں کریں اور باتوں سے خوشبو آئے۔

رنگ اس کائنات کی سب سے بڑی سچائی ہیں۔ انسانی زندگی میں سے اگر رنگوں کو نکال دیا جائے تو کچھ بھی باقی نہیں بچتا، رنگوں کے بغیر یہ کائنات بے رنگ اور یکسانیت کا شکار ہو جاتی، رنگ قدرت کی بخشی ہوئی اتنی بڑی نعمت ہیں کہ جس کا ہمیں ادراک ہی نہیں۔ رنگ مخیل بھی ہیں اور رنگ حقیقت بھی۔ رنگ آنکھ کی پہچان ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ یہ دنیا یہ کائنات کسی آرٹسٹ کے کیوس پر پھیلے ہوئے رنگوں کی طرح ہے جو رنگین بھی ہے اور دلکش بھی اور بہت سحر انگیز بھی جو دیکھنے والوں اور عشق کی آنکھ سے دیکھنے والوں کو درپردہ حیرت میں ڈال دیتی ہے۔ کہتے ہیں رنگ باتیں کرتے ہیں تو یہ کوئی تصوراتی بات بھی نہیں ہے رنگوں میں بھی ایک قسم کی قوت گویائی پائی جاتی ہیں جو رنگوں سے عشق کرنے والوں کی سمجھ میں تو ہا آسانی آ جاتی ہے مگر عام لوگ بھی جو رنگوں سے کھیلنے اور انہیں کیوس پر بکھیر کر اپنے جذبات کا اظہار کرنے کا ہنر نہیں جانتے وہ بھی رنگوں کی پہچان اور زندگی میں ان کی اہمیت سے انکار نہیں کرتے۔ رنگ سفید ہو، سیاہ ہو یا سرخ و سبز دراصل اپنی بے زبانی میں بھی کسی نا کسی بات کا اظہار کر رہے ہوتے ہیں۔ دھنک کے ساتھ رنگوں کا جادو سرچڑھ کر بولتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر انسان کی رنگوں کے معاملے میں پسندنا پسند مختلف ہوتی ہے۔ رنگ جذبات، احساسات اور زندگی کی ہر کیفیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ کسی پھل کا رنگ دیکھ کر آپ یہ جان سکتے ہیں کہ پھل چکا ہے یا ابھی کچا ہے اسی طرح آسمان کا رنگ دیکھ کر آپ جان لیتے ہیں کہ آج بارش ہونے والی ہے یا آج موسم سرد ہوگا۔ یہ سب کچھ رنگ کی وجہ سے ممکن ہوتا ہے اگر آپ غور کریں تو اس بات میں بڑی حقیقت ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہر شخص پر کسی نا کسی رنگ کا اثر ضرور ہوتا ہے اور اکثر لوگ اپنے اوپر اثر انداز ہونے والے رنگ کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔ زندگی میں رنگوں کی اہمیت اور ان کے اثرات کو جاننے ہو سکتا ہے کہ بہت کچھ آپ کی نظروں سے بھی اوجھل ہو۔

پیلارنگ۔

پیلارنگ ہنرمند اور ڈیزائن لوگوں کا ہے یہ لوگ تخلیق کار ہوتے ہیں، اور بہت باتوں کی بھی۔ ہلکا پیلارنگ محتاط طبیعت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ گہرا پیلارنگ یا زرد رنگ خود اعتمادی کے حامل افراد کا پسندیدہ ہوتا ہے۔ یہ رنگ فلسفیانہ اور اعلیٰ سطح کی سوچ کی علامت ہے، زرد رنگ پسند کرنے والے لوگ مہم جو طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔



## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائی کوالٹی پی ڈی ایف  
ایک کلک سے ڈاؤنلوڈ  
ایڈفرس لنکس  
ڈاؤنلوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر  
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ  
ناؤلز اور عمران سیریز کی مکمل رینج

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

<http://twitter.com/paksociety1>

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

**Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !**

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

**All Done**

Like Liked Message

✓ Get Notifications  
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

✓ See First  
See new posts at the top of News Feed

Default  
See posts as usual

Unfollow



سرخ رنگ۔

اس رنگ کو پسند کرنے والے کئی خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں ان میں ذہانت، قوت برداشت اور امنگ کوٹ کوٹ کر بھری ہوتی ہے۔ وہ مضبوط قوت ارادی رکھتے ہیں، زندگی کی رونقوں سے لطف اٹھاتے ہیں، تصویر کے روشن پہلو پر نظر رکھتے ہیں، ایسے لوگوں کو صحیح رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

گلابی رنگ۔

یہ رنگ پر خلوص لوگوں کی علامت ہے یہ دوسروں کے ہر طرح سے مددگار ہوتے ہیں، حاسد اور رشک کرنے والے نہیں ہوتے، ان کے جذبات جلد ہی مجروح ہو جاتے ہیں اور یہ جلد دکھی ہو جاتے ہیں، حساس طبیعت کے مالک ہوتے ہیں اس رنگ کے پسند کرنے والے دوسروں سے ذرا مختلف سوچتے ہیں، زمانہ ان کو تنگ کرتا ہے مگر یہ ان مراحل سے با آسانی نکل جاتے ہیں۔

سفید رنگ۔

یہ رنگ پاکیزگی اور خاموشی کی علامت ہے، یہ غیر جانبداری کے قائل لوگوں کا رنگ ہے، یہ لوگ قناعت پسند ہوتے ہیں۔ دوسروں کو اچھی طرح سمجھتے ہیں اور انصاف پسند اور پر خلوص ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں پر نکتہ چینی اور تنقید نہیں کرتے۔

خاکہ رنگ۔

غیر یقین مزاجی کا رنگ ہے ایسے لوگ جو یہ رنگ پسند کرتے ہیں وہ خود کو دوسروں سے کم تر تصور کرتے ہیں اور عام طور پر خوفزدہ رہتے ہیں۔

کالا رنگ۔

کالا رنگ آپ کو دنیا کے ہر کونے میں نظر آئے گا اسے ایک پرسرار مگر باوقار اور متاثر کن رنگ مانا جاتا ہے اور لوگوں کے خیال میں یہ تمام رنگوں پہ بھاری ہوتا ہے۔ جس میں کسی قسم کی نمائش نہیں ہوتی۔ اس رنگ کو پسند کرنے والے عموماً خاموش طبع واقع ہوتے ہیں، یہ دوسروں کے مزاج سے جلد واقف ہو جاتے ہیں، پر تکلف ہوتے ہیں، روایت پرست ہوتے ہیں۔ یہ لوگ مغرور نہیں ہوتے مگر اپنے آپ میں گم رہتے ہیں، اپنی عزت کرواتے ہیں اور فطری رجحانات کو پرکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

جامنی رنگ۔

جامنی رنگ ایک ثانوی رنگ ہے جو سرخ اور نیلے رنگ کے امتزاج سے وجود میں آتا ہے۔ یہ انسان کو پرسکون رکھنے کے



ساتھ ساتھ جوش بڑھانے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ اسے شاہی رنگ بھی کہا جاتا ہے۔ اس رنگ کو پسند کرنے والوں میں متانت، سنجیدگی اور نمود و نمائش جیسی خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔  
نارنجی رنگ۔

پیلے اور سرخ رنگ کے امتزاج سے بننے والا یہ رنگ ہر کسی کی توجہ پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ رنگ انسان کی بھوک اور تخلیق میں بھی پایا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ رنگ انسان میں جوش و خروش کو بڑھاتا ہے۔ اور انسانی جذبات کو پوری طرح باہر لانے میں مدد دیتا ہے۔ زمانہ قدیم میں یہ رنگ مختلف امراض کے علاج اور توانائی کی سطح کو بڑھانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔  
سبز رنگ۔

سبز رنگ فطرت میں پایا جانے والا سب سے عام رنگ ہے۔ جو ہر جگہ دکھائی دیتا ہے۔ یہ فطرت اور ماحول کی نمائندگی کرتا ہے۔ اس رنگ کو دیکھنا آنکھوں اور دل کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔  
نیلا رنگ۔

سمندر اور آسمان پر چھایا یہ رنگ فطرت کا رنگ ہے۔ متعدد چیزوں میں اسے دیکھنے سے امن و سکون کا احساس ہوتا ہے۔ صدیوں سے یہ رنگ راحت، ہمدردی اور اسی وغیرہ کی نمائندگی کرتا ہے۔ اس رنگ کی چیزیں دیکھنے سے ذہنی تناؤ سمیت بلڈ پریشر اور دل کی دھڑکن کی بڑھی ہوئی رفتار کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے جس سے آرام و سکون کا احساس ہوتا ہے۔ یہ آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ اور انسانی جذبات و احساسات کو پرسکون رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ اس رنگ کو پسند کرنے والے شخصیت کے اعتبار سے امید پرستی میں گھرے رہتے ہیں اور دوسروں پر اعتماد کرتے ہیں۔  
سہارا رنگ۔

یہ رنگ قدرت اور انسان کا بنایا ہوا ہے، جو آنکھوں کو چند ہیادیتا ہے۔ ہزاروں برس سے اس کی چمک دمک انسانی تصورات کو اپنی گرفت میں لئے ہوئے ہے بلکہ اس کے حصول کے لئے ہی انسانی تاریخ بھری پڑی ہے۔ یہ رنگ پسند کرنے والے خود غرض طبیعت کے مالک ہوتے ہیں اور سب کچھ صرف اپنے لئے ہی چاہتے ہیں۔  
چاندی، سلور کلر۔

اس رنگ کو بہت کم مقامات پر ہی دریافت کیا جاسکا ہے اس کے لئے یا تو پانی میں غوطہ لگانا پڑتا ہے یا پھر گلیوں میں گھومنا پڑتا ہے۔ یہ رومانیت کی علامت ہے، اس رنگ کا لباس پسند کرنے والوں کی طبیعت رومان پرور ہوتی ہے۔ اس رنگ کو پسند کرنے والے افراد بہت محنتی ہوتے ہیں اور ہر کام بہت اچھے طریقے سے کرتے ہیں وہ اپنے ارادے اور مرضی کے مالک

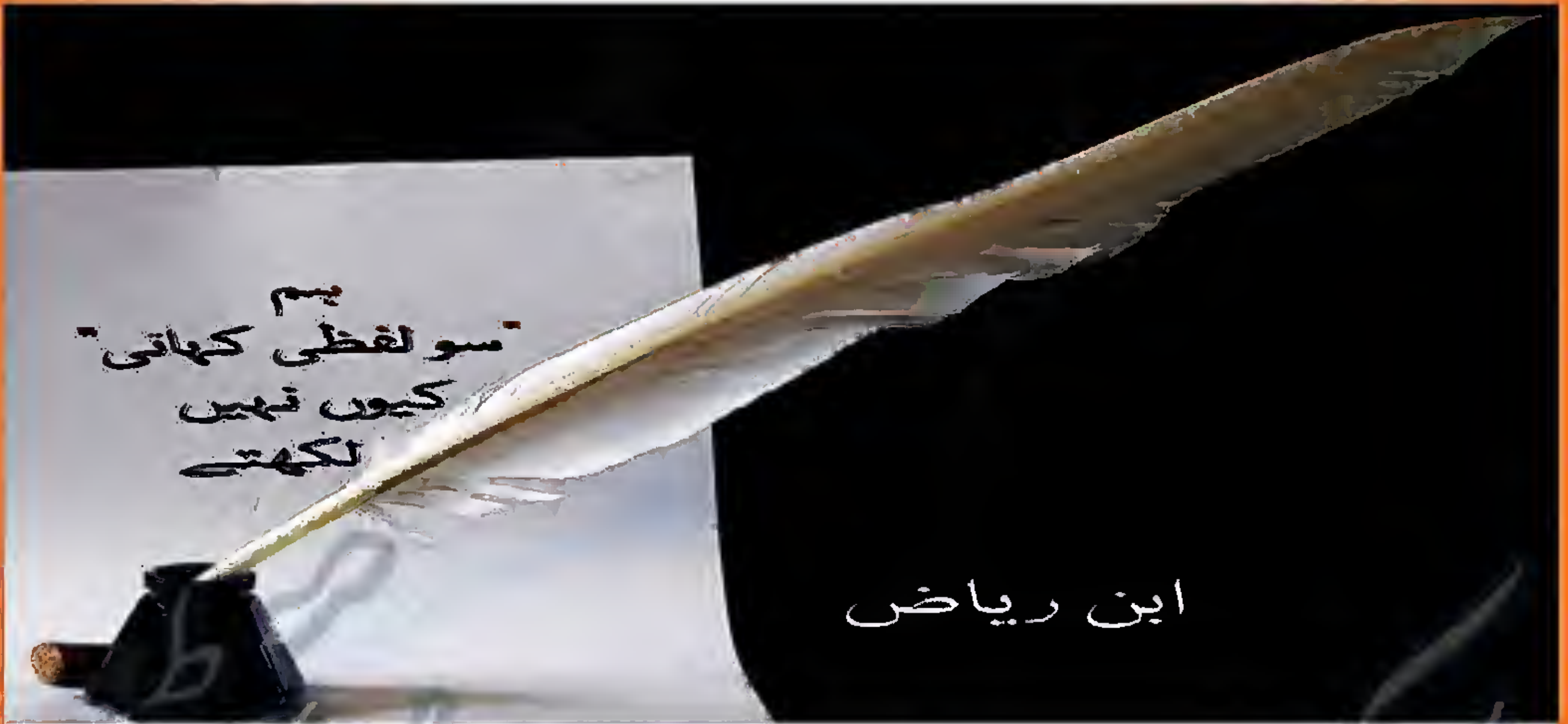


ہوتے ہیں اور اپنی پسند کی زندگی گزارتے ہیں۔

دنیا کے مختلف ممالک میں رنگوں پر کی گئی تحقیق سے یہ بات عیاں ہو چکی ہے کہ رنگ بہت تیزی سے اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں جو انسان کے مزاج پر منفی اور مثبت دونوں طرح کے اثرات چھوڑتے ہیں، رنگوں کی اس اہمیت کے پیش نظر ہی ہسپتالوں میں عموماً سفید رنگ کیا جاتا ہے اور پردے لگائے جاتے ہیں تاکہ ماحول میں روشنی اور ٹھنڈک کا احساس رہے اسی طرح فاسٹ فوڈ ریستورانوں میں دیواروں پر چمکیلے مثلاً نارنجی، گلابی اور تیز پیلہ رنگ کیا جاتا ہے تاکہ بچے شوخ رنگوں میں رہ کر چستی محسوس کریں، تحقیق سے ثابت ہوا کہ نارنجی رنگ سے کھانے کی خواہش میں کئی گنا اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آپ بھی رنگوں کے انتخاب کو سمجھنے لگیں تو اپنی شخصیت کو بدل سکتے ہیں۔

Send your feedback  
articles , novels & poetry  
on this email.  
saatrang.magzine@gmail.com





ہم سو حرفی کہانی: کیوں نہیں لکھتے

تحریر: ابن ریاض

علامہ اقبال کا ایک شعر ہے۔۔۔

سکوں محال ہے قدرت کے کارخانے میں،

ثبات اک تغیر کو ہے زمانے میں۔

اس شعر کی حقیقت ہمیں اب سمجھ آتی ہے جب ہم اپنے ارد گرد کی تبدیلیوں کو دیکھتے ہیں۔ اب زندگی انتہائی تیز رفتار ہو گئی ہے سو وہ کام جو پہلے دنوں میں ہوتے تھے اب وہ گھنٹوں میں ہونے لگے ہیں اور جو کام گھنٹوں میں ہوتے تھے وہ اب منٹوں میں انجام پاتے ہیں۔ پہلے خطوط اور ٹیلی فون رابطے کا ذریعہ ہوتے تھے۔ ٹیلی فون محلے میں ایک آدمی گھر میں ہوتا تھا۔ تو بات کرنے والے کو پہلے ٹیلی فون کر کے ٹیلی فون کے مالک سے سلام دعا کے بعد عرض کرنی پڑتی تھی کہ فلاں گھر سے فلاں کو بلا لائیں میں دس منٹ بعد یا آدھ گھنٹے بعد پھر کال کرتا ہوں۔ خطوط کا جواب تو دنوں بعد اور اگر پردیس بھیجا ہو تو مہینوں بعد ملتا تھا۔ اس دوران اکثر جس صورتحال میں خط لکھا جاتا تھا وہ مکتوب ایسے تک پہنچتے پہنچتے وہ تبدیل ہو چکی ہوتی تھی۔ پھر عاشق اگر محبوب کو خط لکھتا تو کبھی یوں بھی ہوتا کہ وہ محبوب کی بجائے اس کے والد محترم کھول لیتے اور پھر عاشق صاحب کو باقی زندگی محبوب کے بچوں کے ماموں بن کر گزارنی پڑتی۔ اب صورت حال دیگر ہے۔ ڈاک اور ٹیلی فون قریب قریب متردک ہو چکے ہیں۔ اب ہم ہوئے ہم ہوئے یا میر ہوئے۔۔۔ سب کے پاس ہی موبائل فون ہے۔ اسی سے کال کریں۔ اسی پر پیغام رسانی کریں اور اگر کوئی لمبی بات کرنی مطلوب ہے تو برقی ڈاک یعنی کرای میل کا استعمال کریں۔ بات چند ثانیوں میں مخاطب تک پہنچ جائے گی اور ظالم سماج کو پتہ بھی نہیں چلے گا۔

ایسی ہی کچھ تبدیلی کی لہر ہمارے نصاب میں بھی درآئی ہے۔ ہماری بی ایس سی انجینئرنگ تک کی تمام تعلیم سالانہ نظام تعلیم پر مشتمل تھی۔ نویں اور دسویں کاتو پورا نصاب دو سال تک رہتا تھا اور پھر میٹرک میں بورڈ کے امتحان میں اللہ نے عزت رکھی۔ انٹرمیڈیٹ میں یوں آسانی تھی کہ سال اول اور سال دوم کے الگ الگ بورڈ کے امتحانات تھے تو ہمیں نصاب حفظ کرنے کی مدت محض ایک برس تھی۔ اس کے علاوہ اردو، مطالعہ پاکستان اور اسلامیات میں تو بعض اساتذہ و محققین صفحے گن کر نمبر دیتے تھے۔ بات مسلم لیگ کی ہو، قرار داد مقاصد کی یا پھر 1973ء کے آئین کی ابتدا اس کی ہمیشہ جنگ آزادی 1857ء سے ہوتی تھی بلکہ کبھی کبھار تو محمد بن قاسم کی سندھ آمد سے بھی ابتداء کرنی پڑتی تھی۔ اردو میں کسی ہندیا شعر کی تشریح سے پہلے دو

ماہنامہ اکتوبر 2016



صفحے حوالہ متن اور سیاق و سباق کے زمرے میں لکھنے پڑتے تھے اور پھر کہیں تشریح کی باری آتی تھی۔ جب یونیورسٹی گئے تو وہاں بھی سالانہ نظام تھا۔ ہر مضمون کے دس بارہ اسباق یاد کرنے ہی پڑتے تھے۔ ہمارے جاتے ہی بورڈ والوں نے تبدیلیاں کر دیں۔ نویں میں بھی بورڈ ہو گیا گویا کہ حافظے کو ایک سال کی چھٹی مل گئی۔ اب اتنے لمبے لمبے جوابوں کا فیشن نہیں۔ نفس سے زائد پرچہ کثیر الانتخابی سوالات پر مشتمل ہوتا ہے۔ مثلاً کس کو ضرورت کے وقت باپ بنایا جاسکتا ہے۔ چچا، اونٹ، گدھایا ماموں۔ ظاہر ہے کہ گدھے کے علاوہ کوئی جواب قابل قبول نہیں ہوگا۔ ایک درجن میں کتنے انڈے ہوتے ہیں؟ چار، آٹھ، بارہ، سولہ۔ اس کا جواب آپ خود دیجیے۔ معاشرتی علوم میں سوال ہوتے ہیں۔ پاکستان کس نے بنایا تھا؟ انگریز، قائد اعظم یا بھٹو۔ قائد اعظم کے چودہ نکات میں کل کتنے نکات تھے۔ چھ، دس، چودہ یا سولہ۔ اب بورڈ میں بچوں کے نمبر بھی ستانویں اٹھانویں فیصدی آتے ہیں۔ سمجھ نہیں آتی کہ باقی دو ڈھائی فیصد نمبر کس بات کے کاٹے ہیں یا شاید بچوں نے خود ہی نمبروں کی زکوٰۃ دے دی۔ ہمارے دور میں تو کسی کے اسی فیصد نمبر آ جاتے تو اس کی ٹوہر (چال) دیکھنے والی ہوتی تھی۔ جامعات میں بھی نظام تدریس سسٹر اور ٹرم میں بدل گیا۔ عجیب افراتفری ہے۔ تین ساڑھے تین ماہ میں پورا نصاب ختم کرو۔ سسٹر کے وسط میں تین چار ابواب کا امتحان ہوتا اور وہ بھول جاؤ۔ پھر سسٹر کے اختتام پر اختتامی چند ابواب کا امتحان ہوا اور طلباء کا اچھا جی پی اے آیا اور سب خوش۔ یہ بات کوئی نہیں سمجھتا کہ سالانہ نظام میں وہرائی کا زیادہ موقع ملتا تھا تو طلباء کی بنیاد مضبوط ہوتی تھی۔ اب بس بھاگ دوڑ لگی رہتی ہے سسٹر میں اور بنیاد نام کی چیز پر کوئی دھیان ہوتا ہی نہیں۔ یہی حال ادب کے ساتھ بھی ہوا۔ پہلے ناول افسانے شاعری تھی۔ ہم نے اپنے نصاب میں ن، م راشد کا نام اشفاق احمد صاحب کے ایک سفر نامے میں پڑھا تھا تو علم ہوا تھا کہ یہ صاحب آزاد شاعری کرتے ہیں۔ ہماری میڈم نے ہمیں بتایا تھا کہ آزاد شاعری وہ ہوتی ہے کہ جس میں مصرعوں کے وزن کی قید نہ ہو۔ ہمیں آزاد شاعری نے بہت ہی کم اپنی جانب مائل کیا مگر اب تو صورت حال بالکل ہی اہتر ہے ہر کوئی شاعری کر رہا ہے بلکہ کہنا چاہیے کہ شاعری پر جبر کر رہا ہے۔ اب تو شاعری مادر پدر ہی آزاد ہو گئی ہے۔ صنف کوئی بھی ہو کلاسیکی بنیاد کے بغیر وہ پائیدار اثر نہیں رکھے گی بلکہ ایسے ہی جیسے کے ٹی تو نئی بظاہر مار دھاڑ والی کرکٹ ہے مگر اس میں کامیاب وہی کھلاڑی ہیں جو ٹیسٹ میں اچھے ہیں مثلاً ڈی ویلیئرز اور کوہلی۔ ایسے ہی اب نثر میں نئی صنف سحر فی کہانی کی آئی ہے۔ یہ قدرے بہتر ہے۔ اس میں آپ چند حروف میں معاشرتی حقائق بیان کرتے ہیں۔ یہ مقبول بھی ہو رہی ہے کہ لکھنے والا چند الفاظ میں اپنا مافی الضمیر بیان کر دیتا ہے گویا کہ کوزے میں دریا بند کر دیتا ہے جبکہ ایک دو منٹ میں قاری پڑھ بھی لیتا ہے۔ وہی بات جو ناول ایک ہزار صفحات میں بیان کرتا ہے یہ چند سطروں میں کہہ لی جاتی ہے۔ ہماری رائے میں تو یہ اردو کا مستقبل ہے کہ انٹرنیٹ پر اور فیس بک پر بیٹھے بیٹھے بندہ پڑھ



لیتا ہے۔ تاہم اس کے نام پر ہمیں تحفظات ہیں کہ کیا یہ کہانی ہوتی ہے؟ ہماری ناقص رائے میں تو اسے 'سوحرفی تحریر' کہنا چاہیے۔ اس کے علاوہ اگر الفاظ کم یا بیشتر ہو جائیں تو پھر بھی کیا یہ سوحرفی کہانی ہی رہے گی؟ ہم سے بھی کئی بار یہ مطالبہ کیا گیا کہ آپ بھی سوحرفی کہانی لکھیں۔ ہمارا مسئلہ یہ ہے کہ ہم اتنا کچھ لکھ کے امتحانات دیتے رہے ہیں اور اس پر امتزاد یہ کہ اب وابستہ بھی تدریس سے ہیں۔ جہاں ہمارا ایک لیکچر ڈیڑھ گھنٹے کا ہوتا ہے۔ سو بولنا اور لکھنا تو ہمارا کام ہے۔ ہمارے لئے ممکن نہیں کہ لیکچر کو دس پندرہ منٹ میں ختم کر دیں۔ اگر لیکچر کم ہو تو پھر پچھلے اسباق کو بطور سیاق و سباق استعمال کر لیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم نے آج تک سوحرفی کہانی نہیں لکھی کیونکہ مختصر نویسی ہمارے بس کی بات نہیں۔ یہ ایسا ہی ہے کہ جیسے میرا تھن ریس کے ماہر سے آپ سو میٹر میں حصہ لینے کو کہیں۔ پھر چونکہ ہمارا شعبہ مزاح ہے تو ہم نے اس پر کسی کی طبع آزمائی اب تک نہیں دیکھی۔ ہم نے اگر اس میں کچھ لکھا تو وہ کہانی کی بجائے لطیفے کے زمرے میں آ جائے گا سو ہم اس سے باز ہیں۔

Send your  
feedback  
articles , novels  
& poetry on this  
email.

saatrang.magzine@gmail.com





## عدیلہ سلیم

ہارٹ اٹیک۔

عدیلہ سلیم۔ یورپوالہ۔

ریسرچ کے مطابق یو۔ اے۔ ای میں ہارٹ کی بیماری کی بدولت شرح اموات کی وجہ سے پہلے نمبر پر ہے۔ دنیا بھر میں دل کی بیماری عالمی سطح پر اضافہ کے سبب موت کی طرف بڑی خطرناک حد تک بڑھی ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق دل کی بیماری اور فالج جیسی بیماریوں کے باعث ایک سال میں 17.....3 ملین اموات واقع ہو چکی ہے اور 2030 میں زیادہ سے زیادہ اس کی تعداد 23.....6 ملین تک بڑھنے کی امید ظاہر ہوتی ہے۔ ان حالات کے پیچھے بہت سے عوامل ہو سکتے ہیں جیسا کہ سٹریس، لائف سٹائل اور لاعلمی یہ سب اس بیماری کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ ڈاکٹرز نے بتایا کہ دل کے مسائل سے نمٹنے کے طریقے سرجری اور ادویات کے بغیر ممکن نہیں۔ روزانہ کی چہل قدمی اور ایک تازہ جوس کا گلاس کوئی علاج نہیں اور نہ ہی مکھن کا متبادل زیتون کا تیل اس کا حل ہے۔ جب تک اچھے سے اپنی حفاظت نہیں کر سکتے۔

1: بیماری کے اسباب معلوم کرنا۔

آرٹ آف لیونگ ہارٹ سینٹر کے بانی ڈاکٹر جمال چاچر کا کہنا ہے کہ لوگوں کو سب سے پہلے یہ سمجھنا چاہیے کہ چکنائی دل کی بیماری کا سبب ہے۔ چکنائی کے بڑھنے کے ایک مرحلے کے ساتھ ساتھ بالآخر انجائینا کے ہونے کا خطرہ اور مزید ہارٹ اٹیک کا سبب بنتی ہے۔ دل کی صحت پر کئی کتابوں کے مصنف، بھارت، بنگلہ دیش اور نیپال بھر میں 48 شاخوں کے ساتھ جنوبی ایشیا میں روک تھام کا بڑا مسئلہ کارڈیالوجی مراکز میں چل رہا ہے۔

2: موٹاپے سے نجات:

لندن میں موجود میڈیکل سینٹر کے ڈائریکٹر ڈاکٹر عمران علی کا کہنا ہے کہ سچو سٹڈ، کاربوہائیڈریٹس، نمک، کافی، الکوحل اور تمباکو نوشی سے بچنا چاہیے جو دل کی بیماری کے ہونے کا سبب بنتی ہے۔ سبزیاں، دالیں، پھلیاں، مٹر، گری دار میوے کھائے تاکہ جسم کو پروٹین اور فائبر وافر مقدار میں مہیا ہو سکے۔

3: چہل قدمی۔

ماہر یوگا ڈاکٹر علی کا کہنا ہے کہ روزانہ 45 منٹ چہل قدمی کرے، تازہ ہوا آپناک کے ساتھ آہستہ آہستہ اندر کی جانب کھینچے۔ چہل قدمی کے سبب جسم تندرست بھی ہوگا اور لچک بھی آئے گی۔

4: اعداد و شمار سے واقف رہنا۔



آپ کو اپنے موبائل نمبر، کمپیوٹر، کریڈٹ کارڈ اور ATM کا پاس ورڈ تو معلوم ہوگا۔ لیکن ڈاکٹر علی کا کہنا ہے کہ اگر آپ یہ سب کچھ جانتے ہیں تو آپ کو بلڈ پریشر، بلڈ شوگر اور کولیسٹرول کی سطح بھی معلوم رکھنی چاہیے۔ جن کے اعداد و شمار سے آپ بلاشبہ نا واقف رہتے ہیں۔ وزن کا زیادہ ہونا اس بات کا اشارہ دیتا ہے کہ آپ دل کی بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔ باڈی ماس انڈیکس (BMI) معلوم کرنے کے لیے:

$$\text{height(m)}^2 / (\text{kg})\text{weight} = \text{BMI}$$

عام انسان کا نارمل BMI 18 سے 25 تک نارمل مانا جاتا ہے۔

5: سٹریس کو کم کرنا:

سٹریس ہارٹ اٹیک کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ سٹریس کی بدولت ہائی بلڈ پریشر، تمباکو نوشی، شوگر اور کولیسٹرول بڑھ جاتے ہیں۔ سٹریس میں اگر کمی لائیں گے تو پچاس فیصد دل کی بیماری کم ہوگی۔

Send your feedback  
articles, novels & poetry  
on this email.  
saatrang.magazine@gmail.com





## کاشانی صابر

ج۔ سے جاپانی پھل۔

تحریر۔ کاشانی صابر۔ فیصل آباد۔

الملوک موسم سرما کا ایک ذائقہ دار پھل ہے۔ یہ پکے ہوئے ٹماٹروں سے ملتا جلتا ہے۔ انگریزی میں اس کو پرسیمیمن persimmons کہتے ہیں۔ آج سے کچھ برس پہلے پاکستان کی سرزمین اس کے لئے نئی تھی کیونکہ اسے جاپان سے لایا گیا تھا یہی وجہ ہے کہ شروع میں بیشتر علاقوں میں اسے جاپانی پھل کہا جاتا تھا۔ اب بھی بعض علاقوں میں اس کو جاپانی پھل ہی کہا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کی کاشت میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ خوش رنگ اور خوش ذائقہ پھل میں قدرت نے دیگر پھلوں کی طرح بے شمار قدرتی خوبیاں اور صفات رکھی ہیں اور یہی چیز پاکستان میں اس کی بڑھتی ہوئی پسندیدگی اور مقبولیت کی وجہ ہے۔ بعض اوقات بھاری یا ناقص غذا کے استعمال سے بڑی آنت میں ورم آ جاتا ہے جس سے اخراج کا نظام متاثر ہوتا ہے اور اس کے اثرات معدے پر بھی پڑتے ہیں۔ جاپان میں ہونے والی تحقیق کے مطابق الملوک بڑی آنت میں پیدا ہونے والی بعض خرابیوں کو دور کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے نظام انہضام کے لئے بہترین اور مفید دوا کا نام دیا گیا ہے۔ یہ ٹماٹر مالال پھل اپنے اندر طاقت و توانائی کا خزانہ رکھتا ہے مثلاً،

100 گرام الملوک (جاپانی پھل) کے غذائی اجزاء۔۔۔

وٹامن اے 630 بین الاقوامی یونٹ

وٹامن بی (تھایامین) 40 ملی گرام

رائبوفلاوین 08 ملی گرام

نایاسین 4 ملی گرام

پروٹین 2 ملی گرام

پروٹین 2 ملی گرام

حرارے 25

نشاستہ 7 ملی گرام

کیلشیم 11 ملی گرام

فولاد 4 گرام



## پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-





فاسفورس 25 ملی گرام

پوٹاشیم 170 ملی گرام

جاپانی پھل کو قبض، بڑی آنت میں ورم اور درد کے لئے مفید قرار دیا گیا ہے۔ اسی طرح بعض ماہرین صحت اسے پھیپڑوں میں پانی بھر جانے یا اس کی جھلیوں میں ورم، گلے کی سوزش اور خراش میں بھی مفید قرار دیتے ہیں۔ عام طور پر زیادہ جسمانی مشقت سے پٹھوں میں درد ہوتا ہے اور پٹھوں میں تکلیف دہ قسم کی اکڑن محسوس ہوتی ہے ان حالات میں جاپانی پھل (الوک) کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔ کمر کے درد میں الوک کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

الوک (جاپانی پھل) کے قدرتی طبعی فوائد:

سخت جسمانی مشقت سے پٹھوں کی اکڑن اور درد میں مفید ہے۔

بڑی آنت میں خرابیوں کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔

شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔

قوت معدا نعت میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔

دل کی بیماریوں میں کھانا فائدہ مند ہے۔

وزن کی کمی کا سبب ہے۔

یہ پھل آنت کے زخم ٹھیک کرتا ہے۔

یہ ہمارے نظام انہظام کو درست رکھتا ہے۔

قبض کو دور کرتا ہے۔

اپینڈکس کے مرض میں بھی کھانا مفید ہے۔

معدے کی خرابیوں کو دور کرتا ہے

اس پھل کو کمزور ورمیں کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

گلے کی سوزش اور خراش میں بھی فائدہ مند ہے۔

جاپانی پھل گرم و خشک مزاج رکھتا ہے اس لئے اسے ہمیشہ اعتدال میں رہ کر ہی کھانا چاہیے۔ پکا ہوا پھل صحت و زندگی کے لیے

بہت مفید ہے۔



# تیری بیٹی

## سحرش رانی

تیری بیٹی

سحرش رانی --- لاہور

لائب کمرے میں تیز تیز چکر کاٹ رہی تھی جب اریبہ دھوگی کی طرح بجتی سانس کے ساتھ کمرے میں داخل ہوئی، کیا خبر ہے؟" لائبہ نے چھوٹے ہی سوال داغا۔

بتاتی ہوں..... دم تو لو..... "وہ بیڈ پر پاؤں پھیلا کر بیٹھ گئی۔"

"ہونا کیا ہے دونوں اپنے اپنے محاذوں پر ڈٹ کر کھڑے ہیں مجال ہے جو کوئی ذرا برا دھر سے ادھر ہو..... ابا بھند ہیں کہ چاچو کے بیٹے کو تمہارا نصیب بنانا ہے، ادھر اماں پنڈال کھولے بیٹھی ہیں کہ تم ان کی بھائی کی بہو ہو..... اب دیکھنا یہ ہے کہ جیت کس کی ہوتی ہے....." اس نے کندھے اچکائے۔

"جیت کسی کی بھی ہو..... ہار تو میری ہوتی ہے.....!!" اس نے یا سیت سے کہا۔

"تم بتاؤ تم کس کو ناراض کروں گی؟؟؟" سوالیہ نشان لائبہ کے سامنے تھا اور وہ متفکر تھی۔

دل تو چاہ رہا ہے کہ دونوں کو ناراض کر دو..... کیونکہ دونوں کو بیک وقت راضی کرنا مشکل نہیں، ناممکن ہے..... وہ سر ہاتھوں میں گرائے بیٹھی تھی..... خیر جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ چاچو تو ٹھیک ہیں..... انہیں کب کسی کی پرواہ ہوتی ہے.....؟؟ اور رہی چاچی تو وہ بہت اچھی خاتون ہیں پیار کرنے والی..... اور ہیں بھی کھاتے پیتے لوگ..... جعفر بھائی کی جاب بھی اچھی ہے..... اگر تم ابو کو خوش کر دو تو، اسکی بات کاٹ کر لائبہ چیخنی "جعفر..... وہ کمینہ، بدتمیز، بداخلاق..... دو جہاں کے

غصے کا اکلوتا مالک، سمو کر..... مجھے تو اس میں سوائے اچھی جاب کے کچھ بھی اچھا نہیں لگتا....." اس نے تنفر سے منہ پھیرا۔

ہاں..... لیکن لڑکی کا رشتہ..... ہمارے معاشرے میں شوہر سے 20% اور 80 فیصد رشتہ تو سسرال سے ہوتا ہے

..... اگر سسرال اچھا ہے اور شوہرا چھا نہیں بھی ہے تو بھی ساس، سرہندوں، دیوروں کے سر لڑکی گزار ہی لیتی ہے اپنی زندگی.....

دوسرے آپشن پر نظر کرتے ہیں..... حنیف ماموں کے خوب صورتی، خوب سیرتی کے مجموعہ لائق فائق سپوت ناف بھائی..... بے شک ہنڈسم اور اچھے انسان ہیں لیکن ممانی جان کا جو سلوک باقی چاروں بہوؤں کے ساتھ اس کے بعد تو ہر کوئی کانوں کو ہاتھ لگاتا ہے..... عامر اور حسن بھائی کی طلاق دلو کر بچے بھی چھین لیے..... عامر بھائی تو ٹھیک ہے وہ خوش نہیں تھے ارم بھابی کے ساتھ مگر اس میں ارم بھابی کی بہن جو یہ کا یہ قصور تھا کہ وہ انکی دیورانی ہے اور ایسوشنلی بلیک میل کر



کے جویریہ کو بھی طلاق دلوا دی مجھے تو لگتا ہے کہ ممانی صاحبہ سے کسی کا ہنستا ہنستا گھر برداشت نہیں ہوتا..... بھائی مرد جتنا بھی اچھا ہو محبت کرنے والا ہو اور نائف بھائی کیسے تمہارے آگے پیچھے پھرتے ہیں..... محبت کے دعوے کرتے ہیں..... مگر شادی سے پہلے محبت کرنے والے شخص کو شادی کے بعد یاد آ جاتا ہے کہ اس کی ماں کا بھی اس پر بڑا حق تھا اور پھر وہ حق بیوی پر ظلم کیے بغیر ادا ہو ہی نہیں سکتا..... سو میری جان..... دونوں آپشن تمہارے سامنے ہیں..... اجلاسراں، ملجا شوہر..... سلجا شوہر، کھجلاسراں..... اس کی بات پر لائے نے لہا سانس خارج کیا.....

"دونوں صورتوں میں چھری تو میرے گلے پر ہی چلے گی نا....." کاش کوئی تیسری صورت نکل آئے، اگر میں دونوں سے انکار کر دوں تو.....!!؟؟؟ اس نے رازداری سے آگے جھکتے ہوئے پوچھا.....

"تو ابا غیر موجودہ تیسرے شخص کے نام پر تمہیں قبر میں اتار دیں گے....." وہ جھٹکا کھا کر پیچھے ہٹی..... "تم تو مرنے مارنے کی ہی باتیں کرنا بس....." ویسے تو ابا، اماں کو بیاہنے کے بعد اماں کے خاندان میں کسی کو بیاہنے کی غلطی نہیں کریں گے..... لیکن اگر تم نائف بھائی کے لیے ہاں کر دو تو عین ممکن ہے کہ ابا ہتھیار ڈال دیں..... لیکن چانس دس فیصد

ہیں..... اس نے گردن ہلاتے ہوئے کہا تو شانوں پر ہنکھارے بال ہلنے لگے.....

"کیا مصیبت ہے یار....." لائے جھنجھلا کر رہ گئی.....

"بھائی اب خاندان میں یہی دورشتے ہیں اور خاندان سے باہر کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا....." اس نے مصلحت پسندی سے کام لیا.....

وہ شور کی آواز پر ہڑبڑا کر باہر نکلیں..... ابا صحن میں پنجھی چار پائی پر بیٹھے تھے جبکہ صائم سینہ تاز کر کھڑا تھا..... نیسہ..... "..... دیکھ رہی ہو؟؟ سن رہو.....؟؟ اپنی ناخلف اولاد کو کیسے منہ پھاڑ کر باپ سے کہہ رہا ہے کہ شادی اپنی پسند سے کرے گا....." ابا غصے سے ابل رہے تھے..... میں اپنے بھائی کو زبان دے چکا ہوں لائے جعفر کے لیے لو..... اور صائم ہمیں دو..... اب کیا کہوں انکو کہ میرے دلارے نے اکھیاں لڑالی ہیں یونیورسٹی میں اس لیے صائم کو ٹھکرا رہا ہے، پھر..... پھر وہ کیوں کرے گے جعفر کی شادی لائے سے.....!!؟؟..... "ابا کو مروڑ آٹھ رہے تھے۔

"ہاں تو نہ کریں..... کونسا جعفر آخری شہزادہ ہے دنیا کا.....!! لڑکے بہت ہیں....." اماں نے شان استغناء سے آنکھیں گماتے ہوئے کہا..... تو ابا مزید تپ گئے..... جانتا ہوں تمہاری نیت کو بھی اچھی طرح سے..... وہ بھی معنی خیز نظروں سے اماں کو دیکھ رہے تھے..... "براہ مہربانی آپ دونوں پھر کوئی اچھا سا موقع دیکھ کر لڑیجیے گا..... پہلے میرا مسئلہ حل کریں..... میں ریشم کو کہہ چکا ہوں کہ اگلے ہفتے رشتہ لے کر آ رہا ہوں اب آپ لوگ بتائیں آپ جانیں



گے یا میں کوئی دوسرا راستہ اختیار کروں.....؟؟؟ صارم بھی صبح جوش میں تھا.....

"دوسرا راستہ.....؟" ابا نے سوالیہ نظریں اس پر گاڑھیں.....

"ابا ایک بات تو کنفرم ہے شادی کروں گا تو صرف ریشم سے..... نہیں تو بھگا کر لے جاؤ گا، مرجاؤں گا..... مار دوں گا..... شادی کروں گا تو صرف ریشم سے، جوانی کا نشہ سرچڑھ کر بول رہا تھا..... وہ کہہ کر رکنا نہیں..... گھر کی دہلیز پار کر گیا.....

ابا بھی غصے سے پھنکار رہے تھے..... اور دونوں بہنیں اپنے کمرے کے دروازے میں شل وجود لیے ایک دوسرے کو ٹکڑو ٹکڑو دیکھنے لگی..... کافی دیر کی خاموشی کے بعد اریبہ نے اس وجود کو توڑا..... اب ابا کیا کریں گے.....؟ صارم بھائی جتنے جوش میں تھے مجھے تو لگتا ہے کہ خون خرابہ ہوا ہی ہوا..... لائبریری نے لب کاٹتے ہوئے کہا..... ایک منٹ ادھر آؤ..... اریبہ لائبریری کو اسکی کلائی سے پکڑ کر باہر لے آئی.....

"اسی ہفتے کا کہہ کر گیا ہے..... کیا سوچ رہے ہیں آپ؟ اماں صحن میں بچھی چار پائی پر ابا کے مقابل آ بیٹھی....." پھنسا کر رکھ دیا اس لڑکے نے..... اب سمجھ نہیں آ رہا کہ کیا جواب دوں بھائی کو؟....."

"تو گویا آپ بھائی کو جواب دینے کے لیے رضامند ہیں.....؟ وہ دونوں آگے سر کیے..... ابا کے جواب کی منتظر..... ہاں.....! تو کیا اپنا اکلوتا بیٹا بھی گنوا دوں..... اکیلا وارث ہے میرا..... بھگا کر لے گیا تو کیا عزت رہ جائے گی..... پھر جوانی کا جوش ہے..... کہاں مانے گا وہ میری....." ابا فیصلہ تو کر چکے تھے مگر ہنوز الجھے ہوئے تھے..... اماں محض سر ہلا کر وہ لگتی وہ دونوں یک ٹک ایک دوسرے کو دیکھ رہی تھی..... لائبریری کی ناک کے تھے پھڑ پھڑا رہے تھے..... ماتھے پر شکنیں نمودار ہوئی تو اریبہ اسکا ہاتھ پکڑ کر کمرے میں لے گئی.....

"تم نے دیکھا اریبہ ابا کیا کہہ رہے تھے....." وہ بے یقینی کے عالم میں اریبہ کو دیکھے جارہی تھی جیسے وہ ابھی کہہ دے گی کہ نہیں ابا نے تو ایسا کچھ کہا ہی نہیں.....

"ٹھیک ہی تو کہہ رہے تھے صارم بھائی..... اکلوتے بیٹے ہیں..... انکی دولت و جائیداد کے مالک..... انکا نام زندہ رکھنے والے..... ہم کہاں ہیں..... ہم تو بیٹیاں ہیں..... ہم کیا دے سکتی ہیں ابا کو.....؟؟؟ اریبہ نے کہا تو لائبریری کی آنکھیں بھر آئیں....." اگر میں ابا کے رشتے سے انکار کروں تو مجھے غیر موجودہ شخص کے نام پر قبر میں اتار دیں گے..... اور صارم بھائی کسی لڑکی سے انیئر چلائیں اور شادی کرنا چاہیں تب ابا کو مسئلہ نہیں..... تب ابا کے اصول زہر کھا کر مر جاتے ہیں..... بیٹی کچھ کہہ تو عزت و ناموس کی بات آ جاتی ہے اور بیٹے کی دھمکی سے ابا کا خون خشک ہونے لگتا ہے.....



..... کیا ہم بیٹیوں کا وجود اس قدر رازاں ہے ابا کے لیے..... ہمیں انکار کا حق نہیں لیکن ہمارے ہی بھائی کو حق ہے کہ وہ پسند کی شادی کر لے..... یہ کیسا انصاف ہے؟؟ کون کہتا ہے بیٹیوں کو زندہ درگور کرنے کا رواج ختم ہو گیا.....؟؟ بیٹی کو تو آج بھی معاشرہ اپنی پسند کی قبر میں زندہ گاڑ رہا ہے"..... آنسوؤں کی جھڑی لگی تھی.....

"تم کہ دوں ابا سے جا کر" اس نے آنسو صاف کیے..... "اماں ابا کی جنگ میں جو بھی جیتے اسے میری طرف سے مبارک باد..... اور یہ بھی کہ ان کی بیٹی کی لاش بغیر کفن کے ہے..... اس کے کفن کا جوڑا لال رنگ کا بنوایے گا..... اور یہ جنازہ ڈولی میں اٹھے گا..... اور ابا اماں کے منتخب کردہ سسرال نامی قبرستان میں جائے گا..... جہاں ان کی بیٹی کا حساب کتاب کیا جائے گا....." وہ ہاتھوں کے پیالے میں منہ چھپا کر پھوٹ پھوٹ کر رو دی..... اور ار پیہ اسے شانوں سے تھامے چپ کر دانا چاہتی تھی مگر لفظ تھے کہ کہیں کھو گے تھے..... وہ کن الفاظ میں اسے چپ کر دائے..... اس کے بعد اسی بھٹ پر چڑھنے والی تو وہ خود بھی ہوگی..... کیونکہ وہ بھی تو بیٹی ہے..... صاف تو نہیں.....

Send your feedback  
articles , novels & poetry  
on this email.  
saatrang.magzine@gmail.com





### اسکرب گھر میں بنائیں

افشاں شاہد - کراچی۔

کسی بھی چیز کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ کہ اس چیز پر توجہ دی جائے اس کی دیکھ بھال کی جائے۔ اس کا خیال رکھا جائے اسی طرح جلد کو بھی خوبصورت چمکدار اور داغ دھبوں سے پاک رکھنے کے لئے جلد کا خیال رکھنا پڑتا ہے ہر چیز توجہ مانگتی اور بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ جلد کی زیادہ دیکھ بھال کرنی پڑتی ہے بچپن میں انسان کی جلد نہایت نرم و ملائم ہوتی ہے کیونکہ اس دور میں انسان زیادہ وقت گھر میں بیٹا تا ہے سورج کی تپش اور گرد و غبار اس کی جلد کو نہیں چھوتے جس کی وجہ سے جلد صاف شفاف اور بے داغ رہتی ہے لیکن جیسے جیسے انسان کی عمر میں اضافہ ہوتا ہے مرد و عورتوں اس کو گھر سے باہر نکلتا پڑتا ہے مرد و عورتیں معاشرے کے لیے باہر نکلتا ہے تو عورت مختلف کاموں کے سلسلے میں اور خواتین تو اس کے علاوہ بھی بہت سارا وقت اپنا کچن میں چولہے کے سامنے صرف کرتی ہیں یہی وجہ ہے کہ خواتین کی جلد زیادہ جلدی متاثر ہوتی ہے اور بڑھتی عمر کے آثار چہریوں کی شکل میں ان کے چہرے پر جلد ہی واضح ہونا شروع ہو جاتے ہیں اس لیے خواتین کو چاہیے کہ وہ اپنی جلد کا زیادہ خیال رکھیں اسے صاف ستھرا رکھے کیونکہ گرد و غبار اور سورج اور چولہے کی تپش کی وجہ سے جلد کی سطح کے نیچے میل کی موٹی تہہ جم جاتی ہے جس سے جلد بے رونق اور مرجھائی ہوئی لگتی ہے اسلئے جلد کا نکھار اور تروتازگی برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ جلد کو صاف رکھا جائے میل کچیل کو ج میل کچیل کو جلد سے دور کیا جائے تاکہ مردہ خلیے جھڑتے رہے اور نئے خلیے اس کی جگہ لیتے اور یہ جب ہی ممکن ہے جب اسکرب استعمال کیا جائے کیونکہ اسکرب میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جو نہ صرف جلد پر موجود میل کو صاف کرتے ہیں ساتھ ہی مردہ خلیوں کو بھی جلد سے جھاڑ دیتے ہیں اور جلد کو فوری تازگی اور شادابی فراہم کرتے ہیں اب مارکیٹ میں فیس اسکرب کے ساتھ ساتھ بیروں اور ہاتھوں کے اسکرب بھی دستیاب ہیں لیکن کیا یہ بیوقوفی نہیں جو چیز گھر میں با آسانی تیار ہو سکتی ہے اور وہ بھی معیاری اور کیمیکل سے پاک اور نہایت کم پیسوں میں تو پھر یہی چیز مارکیٹ سے مہنگے داموں کیوں خریدیں وہ بھی ناقص اور غیر معیاری گھر میں نہایت اعلیٰ قسم کے اسکرب تیار کئے جاسکتے ہیں اور وہ بھی زیادہ تر گھر میں موجود اشیاء سے ہی تیار ہو جاتے ہیں لیکن جن لوگوں کے چہرے پر ایکنی ہے انہیں اسکرب استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

.....orangeandHoney scrub

ماہنامہ اکتوبر 2016



سب سے پہلے موسی کے چھلکوں..... کو سکھا کر پیس لیں اب دو چمچ موسی کے چھلکوں کا پاؤڈر اور دو چمچ جو کو ملائیں اب اس میں ایک چمچ شہد ملائیں اور اس کا گاڑھا پیسٹ بنالیں اور چہرے پر لگائیں اور ہلکے ہاتھوں سے motion circular میں مساج کریں پھر پانچ منٹ لگا رہنے دیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں یہ اسکر ب ہر قسم کی جلد کے لئے موزوں ہے آجکل گرمیاں اپنے عروج پر ہیں اور اس موسم میں جلد بہت زیادہ ڈل اور خراب ہو جاتی ہے کیونکہ ہمارے جسم سے پسینہ دافر مقدار میں خارج ہو رہا ہوتا ہے اور جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے بھی جلد بالکل بے جان لگتی ہے اور ساتھ ہی جلد بھی بہت زیادہ چمچی ہو رہی ہوتی ہے جتنی بار بھی منہ دھولیا جائے چند پلوں کے بعد ہی چہرے پر چکنائی جمع ہو جاتی ہے خاص طور پر ناک کے ارد گرد آیل کی تہہ جم جاتی ہے درج ذیل اسکر ب کا استعمال اس موسم میں جلد کے لئے نہایت ہی مفید ہے

#### چاول کا اسکر ب Rice scrub .....

کوئی گھرا یا نہیں ہو گا جہاں چاول موجود نہ ہوں یہ ایک بہترین اسکر ب ہے جو چٹکیوں میں بن جاتا ہے اور اس کی تیاری میں کسی خاص اجزاء خریدنے کی ضرورت بھی نہیں پڑتی چاول کی طرح دودھ بھی ہر گھر میں آتا ہے دودھ کو گرم کرنے سے پہلے کچھ دودھ علیحدہ سے نکال لیں چاول کو گرائینڈر میں اچھی طرح پیس لیں اب چاول اور کچے دودھ کا گاڑھا پیسٹ بنالیں اور اب تین منٹ تک ہلکے ہاتھوں سے چہرے اور گردن تک ہلکے ہاتھوں سے چہرے اور گردن پر اسکر ب کریں زیادہ رگڑنے سے گریز کریں اب پانچ منٹ تک اس پیسٹ کو چہرے پہ لگا رہنے دیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرے کو دھو لیں اس اسکر ب کے باقاعدہ استعمال سے نہ صرف رنگ گورا ہوتا ہے ساتھ ہی یہ اسکر ب کھلے ہوئے مسام کو بھی بند کرتا ہے اور اسکے استعمال سے چہرے پر جھریاں بھی نہیں آتی.....

#### چکنی جلد کے لیے اسکر ب skin oily for Scrub .....

گرمیوں میں سب سے برا حال چکنی جلد کا ہوتا ہے، یوں لگتا ہے کہ کسی نے جلد پر تیل مل دیا ہو درج ذیل اسکر ب چکنی جلد اور جن کے مسام (pores) کھل جاتے ہیں، اس کے لیے بہترین ہے اس اسکر ب سے نہ صرف مسام بند ہوتے ہیں بلکہ جلد صاف اور نکھر جاتی ہے اسکر ب بنانے کا طریقہ ٹماٹر کا گودا نکال لیں اور اسکو بلینڈ کر لیں پانی بالکل بھی شامل نہ کریں اب اس میں ایک چمچ پیس ہوئی بادام شامل کریں لیکن بادام کو بالکل باریک نہ پیسے اب ٹماٹر اور بادام کا پیسٹ بنالیں اور اب اس پیسٹ کو چہرے پر لگائیں اور پانچ منٹ تک چہرے پر اسکر ب کریں پھر بیس منٹ کے لیے چہرے پر اس پیسٹ کو لگا رہنے دیں خشک ہو جائے تو کاٹن کو کچے دودھ میں بھگوئیں اور اس کاٹن سے چہرے کو صاف کر لیں چند منٹوں بعد چہرے کو ٹھنڈے



پانی سے دھولیں ٹماٹر جلد پر toner کا کام کریگا اور دودھ جلد کو صاف کرے گا گرمیوں میں روزانہ اس اسکرِب کا استعمال جلد کے لیے بہت مفید ہے۔

پیروں اور ہاتھوں کے لئے اسکرِب

ایک بڑا لیموں لیں اور اسے دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں اب اس لیموں پر پیسی ہوئی چینی لگائیں اور پانچ دس منٹ تک پیروں اور ہاتھوں پر اسکرِب کریں اور پھر پانی سے دھولیں جلد نہایت نرم و ملائم ہو جائے گی۔

Send your feedback  
articles , novels & poetry  
on this email.  
saatrang.magzine@gmail.com



## کوکنگ کارنر

افراء عابد



### تکہ بوٹی

اجزاء

گوشت بغیر ہڈی	ایک کلو۔ چوکور کٹ کر لیں۔	دہی	ایک سو پچاس گرام
مرم مصالحہ	دو چمچ۔ پیابوا	نمک، سرخ مرچ	حسب ذائقہ
اورک	دو چمچ کا کھڑا	لبسن	ایک چمچ
سجی	ایک سو پچاس گرام	سوکھا دھنیا، سفید زیرہ	دو چمچ

ترکیب

گوشت کو اہل لیں۔ جب وہ نیم گلا ہو تو اتار لیں۔ اب سب پیسے ہوئے مصالحوں کو دہی میں ملا کر گوشت کے ٹکڑے اس میں ڈال دیں۔ پھر ان ٹکڑوں کو پختیوں پر چڑھا کر کوئلوں پر سرخ کر لیں اور پستے پیچے سے سجی ڈالتی جائیں۔ جب اچھی طرح سے سرخ ہو جائے تو اتار لیں۔ اور سلاڈکے ساتھ نوش فرمائیں۔

### کولڈ کافی

اجزاء

کافی 4 کھانے کے چمچ، پانی 2 کھانے کے چمچ، دوہ آوا لیز، آسکریم 4 اسکوپی (وٹلا)، چینی حسب ذائقہ، برف 8-9 عدد (کیوبز)

تو کیب:

سب سے پہلے 2 کھانے کے چمچ گرم پانی میں کافی کو کس کر لیں پھر پلینڈ میں ڈال کر پلینڈ کریں پھر دوہ، چینی، برف بھی شامل کر کے پلینڈ کریں۔ پھر لے اور خوبصورت گلاس میں آسکریم ڈال کر اوپر سے پلینڈ کی ہوئی کولڈ کافی ڈال دیں۔ مزیدار کولڈ کافی تیار ہے۔



### چکن چاؤمن

اجزاء

چکن بغیر ہڈی	آدھا کلو (چھوٹے چھوٹے کلوے کر لیں)	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
کارن فلوور	ایک چائے کا چمچ	ہری پیاز کے پتے	ایک پیالی (باریک کٹے ہوئے)
پیاز	ایک ڈلی (باریک کٹی ہوئی)	کالی مرچ پیس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بند گوشتی	ایک پھول (باریک لہائی کٹی ہوئی)	شملہ مرچ	تین عدد (باریک لہائی میں کٹی ہوئی)
مین پراؤٹس	ایک پیالی	تیل	چار کھانے کے چمچ
مین پراؤٹس اور پتے آخر میں ڈالیں۔			

ترکیب

سب سے پہلے چکن میں ایک چمچ سرکہ، ایک چمچ سویا ساس، نمک اور کارن فلوور ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک بڑی کچی میں خوب ڈھیر سار پانی گرم کریں جب پانی کھولے گئے تو نوڈلز ڈال دیں ساتھ میں ایک چمچ تیل ڈال دیں جب نوڈلز مکمل جائیں تو چھنی سے چھان لیں فوراً ہی ٹھنڈے پانی سے نوڈلز کو اوپر نیچے کر کے دھو لیں اور ایک چائے کا چمچ تیل ملا دیں تاکہ نوڈلز چپک نہ جائیں ایک بڑی کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ پیاز ڈال کر بجلی گلابی کر لیں اور ک۔ لبسن ڈال کر بلکا سا بھون کر چکن ڈال دیں، جب پانی خشک ہو جائے تو سبزیاں اور کیوبز ڈال دیں پھر سویا ساس، سرکہ، نمک، کالی سفید مرچ، میدہ اور چینی ڈال کر پانچ منٹ تک بھون لیں پھر نوڈلز ڈال کر کس کریں اور بیٹرز پراؤٹس اور پتے ڈال دیں تیل کا تیل ڈال کر گرم گرم کھانے کے لئے پیش کریں۔

### کافی بنانے کا آسان طریقہ

2

ایک ٹرک کیل میں پانی گرم کریں، اگر کیل نہ ہو تو ایک دہنی میں پانی گرم کر لیں، ایک کپ میں ایک چائے کا چمچ یا چینی تیز کافی آپ کو پسند ہو Instant Coffee کا ڈال کر ایک چائے کا چمچ تیز گرم پانی ڈالیں کہ صرف کافی ٹیلی ہو جائے۔ ساتھ ہی چینی بھی ڈال دیں، چینی آپ کو پسند ہو اب خوب اچھی طرح کس کریں کہ کافی کارنگ ڈارک براؤن سے ہلکا براؤن ہو جائے۔ ملنگسٹ اسٹیل کی چمچ سے کریں تو کافی اچھی کس ہوگی۔

ماہنامہ اکتوبر 2016



## پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللہ التمش
قدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابرار	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	ممتاز مفتی
نگہت عبد اللہ	سباس گل	عنیزہ سید	مستنصر حسین
رضیہ بٹ	رخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	ام مریم	نایاب جیلانی	ایم اے راحت

## پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،  
حناء ڈائجسٹ، ردا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سپنس ڈائجسٹ، جاسوسی ڈائجسٹ،  
سرگزشت ڈائجسٹ، نئے افق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

## پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابن صفی،  
جاسوسی دنیا از ابن صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔



میں  
ٹینشن  
میں  
ہوں



فاطمہ عبد الخالق

میں ٹینشن میں ہوں

تحریر: فاطمہ عبد الخالق

ٹینشن نامی بیماری سے شاید ہی کوئی نا آشنا ہو کیونکہ ہر شخص اسی مرض کا شکار بنا ہوا ہے..... کسی سے حال احوال دریافت کیا جائے تو جواب ملتا ہے اجی ہم بہت ٹینشن میں ہیں..... زندگی کے معمولی معمولی معاملات میں بھی انسان اس کبخت سے دامن نہیں چھڑا پاتا..... یہ انسان کے گرد پیداوار ہناتی ہے کہ انسان بے بس پھڑ پھڑا کر رہ جاتا..... اور یہ دیمک کی طرح جیسے وہ لکڑی کو کھوکھلا کر دیتی ہے بالکل اسی طرح ٹینشن انسان کو اندر ہی اندر چاٹ جاتی ہے لیکن کیا کبھی آپ نے سوچا ہے یہ آخر کون سی بلا ہے کہاں سے کس کی ابتدا ہے اور کہاں اس کی انتہا ہے..... یہ کیسے ہمارے اندر پروان چڑھی.....

میں یقین سے کہہ سکتی ہوں کہ آپ نے کبھی اس بارے سوچا ہی نہیں ہوگا..... میں نے بار بار سوچا یہ کس وجہ سے ہے کیوں ہے..... ہر پہلو کو مد نظر رکھ کر سوچا مگر جواب ایک ہی ملا "تو کل با اللہ میں کمی" وہی تو کل جو ہم رب پاک کی ذات پر کرتے ہیں ہم جو بظاہر بڑے شکر گزار بندے بنتے ہیں یہ صرف لفظی کھیل ہے عملاً نتیجہ وہی ڈھاک کے تین پات ہوتا ہے اگر ہم عملاً اتنے ہی شکر گزار بن جائیں جو ہمارے الفاظ کا خاصہ ہیں تو مجھے یقین ہے یہ بیماری آج ہی جڑوں سے اکھڑ جائے گی اس بیماری کو بڑھاوا ہم نے خود دیا ہے آج سے کچھ عرصہ قبل لوگ اس مرض سے نا آشنا تھے کیونکہ اس کا کہیں وجود ہی نہ تھا کیونکہ ان کا تو کل کامل تھا۔

اس بیماری کی دراصل تب افزائش ہوتی ہے جب ہمارے تو کل میں کمی ہوتی ہے جوں جوں تو کل کم ہوتا ہے توں توں بیماری نشوونما پاتی جاتی ہے ہم فیصلوں میں اللہ پاک کی رضا قبول ہی نہیں کرتے اگر آج ہی ہم راضی بارضابن جائیں جس طرح بننے کا حق ہے تو میں وثوق سے کہہ سکتی ہوں کہ یہ آپ کے قریب بھی نہیں پھٹکے گی..... جب ہمارا ایمان کمزور ہونے لگتا ہے تو شیطان کے دوسو سے وجود میں آتے ہیں یہی دوسو سے بعد ازاں ٹینشن کا محرک ہیں چھوٹی سے چھوٹی مصیبت میں ہمارے ٹھکڑے اپنا پٹا کھول کر بیٹھ جاتے ہیں آخر میں ہی کیوں؟ میرے ساتھ ہی ایسا کیوں؟ یہ ہمارے ہی الفاظ ہوتے ہیں حالانکہ اللہ قرآن پاک میں فرماتے ہیں ہرنگی کے ساتھ آسانی لازم ہے مگر ہمارا دھیان اس کی طرف جاتا ہی نہیں ہے..... ہمیں تو اپنی مصیبت دنیا کی سب سے بڑی مصیبت نظر آتی ہے اور غچٹا ہمارا دوا دیا شروع ہوتا ہے اگر ہم یاد رکھیں جب جب جو ہونا ہے وہ ہو کر رہتا ہے آزمائشیں بھی ہمارا امتحان ہیں ہر کام میں جب اللہ پاک اپنے بندے کی بہتری مد نظر رکھتا تو پھر



ٹینشن کس بات کی لی جائے اور کیونکر لی جائے؟ لیکن بات تو ساری یہ ہے کہ یقین کامل کی ہے جس کی ہم میں کمی ہے اگر ہم ہی اس کی کو دور نا کر پائے تو ہماری آئندہ نسل کا کیا ہوگا؟

لیکن بات تو ساری یہ ہے کہ یقین کامل کی ہے جس کی ہم میں کمی ہے اگر ہم ہی اس کی کو دور نا کر پائے تو ہماری آئندہ نسل کا کیا ہوگا؟ اندھیرے مقدر ہوں گے؟؟ ابھی بھی وقت ہاتھ سے کہیں گیا نہیں یقین کامل رکھیے اپنے اصلاح کیجئے تاکہ ہماری آئندہ نسلوں میں ٹینشن نامی مرض کا کہیں نام و نشان بھی نہ ملے..... کیونکہ برائی کا طوفان جتنا بھی بڑا ہو نیکی کا ایک جھوٹکا ہمیشہ اس سے ایک قدم آگے رہتا ہے۔۔۔۔۔

Send your feedback  
articles , novels & poetry  
on this email.  
saatrang.magzine@gmail.com



# رنگ بہاراں

کنول خان

غزل۔۔۔	غزل۔۔۔	غزل۔۔۔	غزل۔۔۔
بھیڑ بھری اس دنیا میں۔	صبح سے دوپہر، دوپہر سے شام ہونے تک،	ڈوبتے سورج کا منظر	نظم
اک تو ہی ہے دم سازِ پیا۔	تیرا خیال آتا رہے گا زندگی تمام ہونے تک،	ساحل کے پار	نظم
مجھے سات رنگوں میں رنگ ڈالا،	یہ تڑپ معمولی نہیں ہے اے صنم،	ایک سسکتا	نظم
تیرا عشق، بڑا رنگ سازِ پیا۔	یہ تڑپ جاری رہے گی تیرا دیدار ہونے تک،	تہا گھر	نظم
میری روح کے اندر گونجتی ہے،	لوگ مجھ کو دیکھنا نہ کہنے لگیں گے،	دوسرے کنارے	نظم
بس اک تیری آوازِ پیا۔	دیکھوں گا آخر تیرا رستہ کب تک؟	محبتوں کی امین	نظم
میں دل سے تیرا دل چھو لوں،	میرے صبر کو نہ آزمائے سراپہ حسن،	ایک لکڑی کی کشتی	نظم
کبھی یوں بھی، بن ہمارا پیا۔	میں انتظار کروں گا تیرا دل پکھلنے تک،	اس کے ساتھ	نظم
اب جگر ہوا مجھ پر بھاری،	قسمت میں اگر یونہی کچھڑنا لکھا ہے،	کھڑا ایک	نظم
تو آ، وصال نوازِ پیا۔	میں تیرا نام لیتا رہوں گا قیامت ہونے تک،	ادھورا درخت	نظم
میرے سب انجام بخیر ہوں گے،	تم جانتی نہیں میری مستقل مزاجی کو،	سنو جاناں !!!	نظم
جب تجھ سے کیا آغازِ پیا۔	میں انتظار کروں گا تیرے وفا شعار ہونے تک،	یہ سب ہیں گواہ	نظم
مجھے حسن واداسے کیا مطلب،	اک دن یونہی مر جاؤں گا تیرا نام لیتے لیتے،	میری محبت کے	نظم
بس عشق میرا اندازِ پیا۔	میری میت بھی انتظار کرے گی تیرے آنے تک	تیرے جگر میں	نظم
اب دل پر میرے افشاء ہو،	شاعرہ: عریشہ سہیل، کراچی	گزرے شب و روز کے.....!!!!	نظم
اب کھول دے، سارے رازِ پیا۔	شاعرہ: مون کنول۔		نظم
شاعرہ: نائیدا اختر بلوچ			نظم



انظم۔۔۔۔۔ آؤ دنیا کے تمام سائنسدانوں،  
 انظم۔۔۔۔۔ امن کے عالمی دن پر دنیا کے ہر ذی شعور باسی کے نام ایٹم بم بنانے کے بجائے،  
 ایک نظم۔۔۔۔۔ اب کے محبت کا فارمولہ ایجاد کرتے ہیں۔  
 محبت۔۔۔۔۔ آؤ دنیا کے تمام انسانوں،  
 چلو آؤ دنیا کے تمام شاعروں،  
 اب کے فنا خاؤں کے پردوں پر،  
 محبت بھری نظمیں لکھ کر،  
 انہیں مشرق، مغرب، شمال، جنوب،  
 کی چاروں سمت اڑاتے ہیں۔  
 چلو آؤ دنیا کے تمام مصوروں،  
 نفرت کی تمام دیواروں پر،  
 محبت پینٹ کرتے ہیں۔  
 چلو آؤ دنیا کے تمام کسانوں،  
 اب کے دنیا کی تمام زمینوں میں،  
 محبت کاشت کرتے ہیں،  
 چلو آؤ اسلحہ بیچنے والو،  
 اب کے اپنی تمام دکانوں پر،  
 خوفناک ہتھیاروں کے بجائے،  
 محبت کی خوشبو بکھیرتے ہیں،  
 سنبھل بھول بیچتے ہیں۔

نظم۔۔۔۔۔ ٹکڑوں میں بٹا ہوا  
 ٹکڑوں میں بٹا ہوا  
 کٹا پھٹا  
 نقطہ دہ معصوم چہرہ بسا ہوا ہے  
 میں کیسے کوئی خوشی مناؤں؟  
 کہاں کی عید اور کیسی عید مناؤں؟  
 استحصال انسانیت پہ  
 میرا دل ہے ماتم کناں  
 میرا درد ہے درد بے انتہا  
 میرے درد کی دوا کہاں؟  
 میں بیمار سانحہ غزہ ہوں  
 میں بیمار سانحہ غزہ ہوں  
 شاعرہ: فاطمہ عبدالحق فیصل آباد

نظم۔۔۔۔۔  
 ماں کا لپٹ جگر جب سے میں نے  
 ہے جگر چھلنی روح زخم زخم  
 وہ معصوم چہرہ میں کیسے بھلاؤں؟  
 باخدا! مجھے بھولنا ہی نہیں  
 سانحہ غزہ لکھوں تو کیا لکھوں؟  
 کس کس ظلم کی روداد لکھوں؟  
 گم اس سوچ میں ہوں  
 روداد ظلم لکھوں یا المیہ خود غرضی لکھوں  
 ہمیں تو عادت ہے  
 بھول جانے کی  
 چند شور مچاتے ہیں  
 پھر سب باتیں بھول جاتے ہیں  
 اب تم ہی بتاؤ  
 میں کیسے سانحہ غزہ لکھوں  
 میرا قلم بھی درد ہا ہے  
 میری آنکھیں برس رہی ہیں  
 لفظ ساتھ چھوڑ رہے ہیں  
 اور میری نظروں میں

نظم۔۔۔۔۔  
 آؤ دنیا کے تمام سائنسدانوں،  
 ایٹم بم بنانے کے بجائے،  
 اب کے محبت کا فارمولہ ایجاد کرتے ہیں۔  
 آؤ دنیا کے تمام انسانوں،  
 اب ہمیں یہ تسلیم کر لینا چاہئے،  
 کہ امن عالم کے لئے،  
 محبت سے بڑھ کر کوئی،  
 نسخہ کیا نہیں ہے۔۔۔۔۔  
 شاعرہ: ناسید اختر بلوچ۔۔۔۔۔

سنو انسان بن جانا۔  
 سنو دان بن جانا  
 اگر کوئی پتا پوچھے  
 گناہوں کے گز کا  
 بھٹکنا مت  
 سنبھل جانا  
 نیکی کا پتا دینا  
 انجام سے ڈرنا  
 انجان بن جانا  
 انسان بن جانا۔  
 از قلم۔ انیلا مرتضیٰ۔ ڈسکہ



محبت۔۔۔

نظم۔

کورا کاغذ۔

گڑناٹ۔

ماگ خالی رہی

تو کیا غم ہے؟

دل پہ درد ہیں

بھرا ہے ناں؟

آنکھیں پہنوں سے نگاہ چراتی ہیں

روح بے کل سوال کرتی ہے

یہ عجب امتحان ہوا جس میں

زندگی زندگی سے روٹھ گئی

اس، امید ہی سب چھوٹ گئی،

آرزو، آرزو سے مالاں ہے،

سانس بھاری ہے،

ہیں دھڑکنیں بوجھل،

اک بے نام سی اداسی ہے،

کیا کہیں اپنی بے نام اداسی پر ہم،

خود ہی چل کر گئے تھے قتل میں،

یہ راکا طوق خود ہی پہنا تھا،

میں سب خواہشوں کو مار دیا،

اک ہی محبت میں جیون ہار دیا۔

شاعرہ ————— سہاس گل (روزنامہ)

آزادی کے مارچ ہمارے دلیں میں ہیں

کچھ دشمن بھی سیدھے سادھے بھیس میں ہیں

کون دوبارہ قلم سے لڑنے آئے گا؟

اس لیے سب حق کے لیے

اس دلیں میں ہیں

شیشہ گر بھی ہم پہ پتھر پھینکیں گے

وہ بھی جو نامزد قتل کے کیس میں ہیں

اک پرچم کے سائے تلے کاش آجائیں —

وہ فرتے جو کھینے ہوئے

اس دلیں میں ہیں

ہم، تم یونہی لڑتے رہے تو گل

پچانے گا کون؟

جو دشمن بھیس میں ہیں

شاعرہ ————— سہاس گل (روزنامہ)

بہت دیر سے ٹپٹی ہوں

کورا کاغذ دیکھ رہی ہوں

سوچ رہی ہوں، کیا لکھوں؟

اس کی زبان سے کوئی ایسا لفظ نہ نکلا

جودل کو چھو جانا اور

کانوں میں رس گھولنا

ہونٹوں پہ مسکان جگانا

وہ تو عشق میں کورا تھا

اس کا دل بھی کورا تھا

جس پر میرے نام کا کوئی حرف نہیں تھا

وہ آنکھوں کا بھی کورا تھا

کہ ان آنکھوں میں، میرے نام کا پہنا نہ تھا

گل وہ تیرا پہنا نہ تھا

وہ اک کورا کاغذ تھا۔

جزیوں کے احساس سے عاری

لفظوں کی مٹھاس سے خالی

بس اک کورا کاغذ تھا وہ

شاعرہ سہاس گل

جب میں تیرے خواب میں

نیا جھیل کنارے

اپنے زخموں کی ٹیسوں کو

تھکی دے کر

صدیوں پہ خوف سے

ایک الجھن کی کالی دھونا ہوں

اور جب کمرے کی تاریکی سے گھبرا کر

شب کے لان میں آ کر

گہرے سانس کھڑکی کھولتا ہوں

کمرے کی اندھی چھت

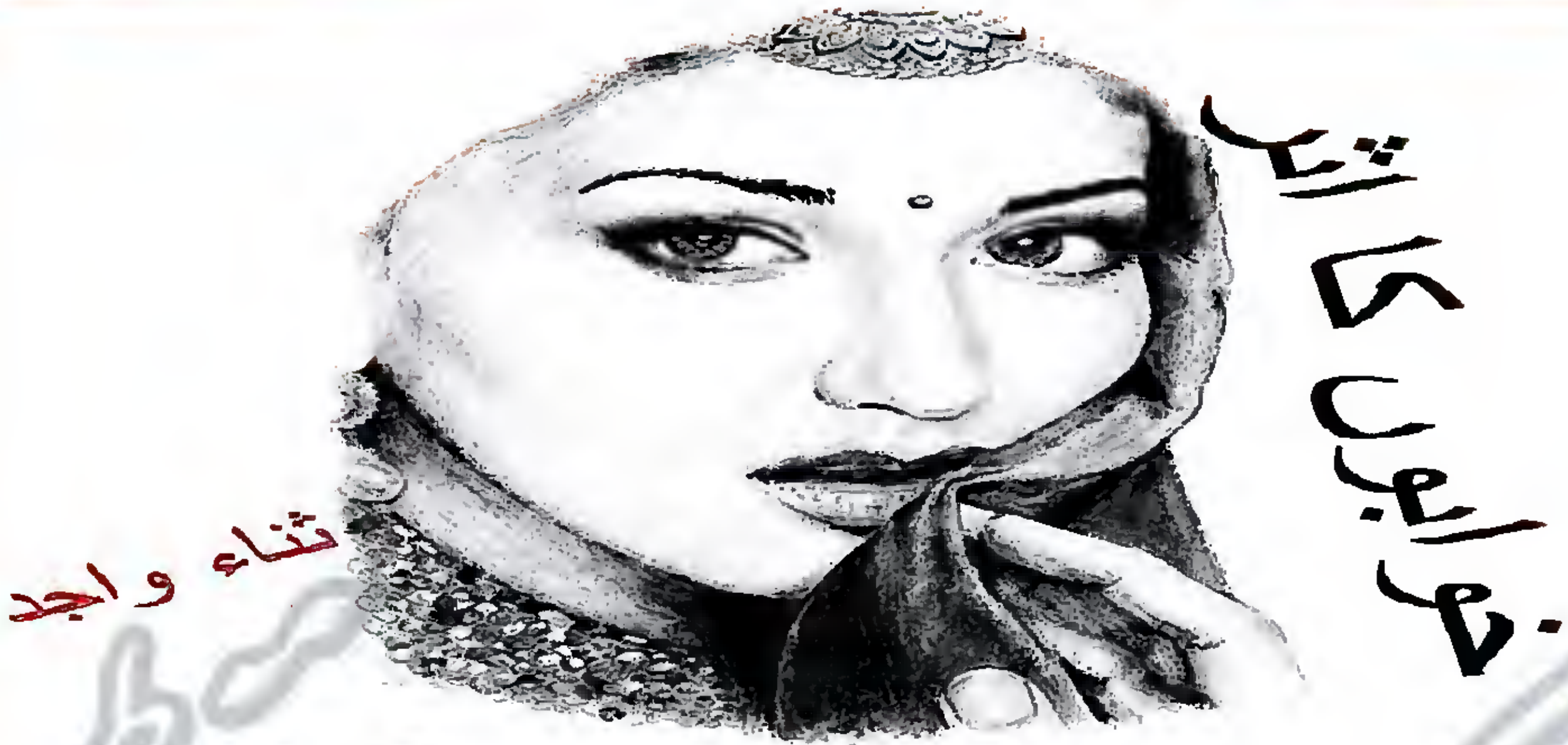
جالوں سے چمکی کھڑکی سے کہتی ہے

چپ ہو جاؤ

اب سو جاؤ۔

شاعرہ پروین سرفراز





خوابوں کا اثر۔

ثناء واجد فیصل آباد۔

وہ آگے پڑھنا چاہتی تھی، پر کیسے؟ اسے معلوم نہیں تھا، بس اتنا معلوم تھا کہ کچھ کرنا چاہتی ہے لیکن اسکے راستے بند تھے، کوئی کھلا در نظر نہیں آ رہا تھا۔ کوئی روشنی کی کرن نظر نہیں آتی تھی، کوئی دور سے اٹھتا دھندلا اجالا بھی نظر نہ آتا تھا، نظر آتا بھی کیسے..... سب دروازے، تمام راستے تو بند تھے اپنے باپ، بھائی اور بے بس ماں کی وجہ سے، اپنی ذات برادری کے باندھے ہوئے گھٹن زدہ رسم و رواج کی وجہ سے.....

آخر اپنے لئے راستہ بناتی بھی کیسے کوئی راہ، کوئی در کھلا ہوتا تو وہ اپنے لئے کوئی راستہ چنتی، کہیں کوئی رک، کہیں روشنی چمکتی نظر آتی تو شاید طوفانی بارش کی مانند ان گھٹن زدہ رسم و رواج کے بند کو توڑ ہی دیتی.....

وہ پانچویں پاس تھی، آگے پڑھنا چاہتی تھی لیکن رسم و رواج سے بندھے ماحول نے آگے پڑھنے نہ دیا اسے، اس نے لاکھنتیں کی..... گاؤں کا نمبر دار کہتا تھا لڑکیوں کا اتنا پڑھنا ٹھیک نہیں ہے لڑکیاں خراب ہوتی ہیں..... منہ زور ہو جاتی ہیں، ایسا اکثر اس نے اپنے باپ کے منہ سے سنا تھا جو وہ اکثر اس کی ماں کو بتایا کرتا تھا اسی لئے باپ نے اسے اسکول سے اٹھوا دیا.....

بھائی نے جوش غیرت میں باپ کا ساتھ دیتے ہوئے باہر نکلنے پر پابندی لگا دی کہ لڑکی کی آگے شادی ہی کرنی ہے اس لئے گھر داری سیکھنا ضروری ہے سو ہانڈی روٹی اور سلائی کڑھائی سکھانے کی ذمہ داری ماں نے بخوبی نبھائی..... مریم پہلے ہی ذہین تھی اس لئے وہ آرام سے گھر داری اور سلائی کڑھائی سیکھتی رہی..... وقت کے ساتھ ساتھ وہ گھر گریہستی میں ماہر ہوتی ہو گئی اور وقت پر لگا کر اڑتا گیا..... اب وہ سیانی ہو چکی تھی اور اس کی عمر بھی اتنی ہو گئی تھی کہ اب اسکی شادی کر دی جائے..... شادی کے لئے ایک مرد ڈھونڈنا شروع کر دیا گیا.....

ہاں "مرد" وہ بھی کچھ عمر کا اور ایسا جو اتنی کمائی کر سکتا ہو کہ مریم کے ماں باپ کو مریم کی منہ مانگی قیمت دے سکے اور مریم کو بیاہ کر لے جاسکے اس شرط پر کہ وہ صرف اور صرف اس مرد کی ہی ملکیت ہوگی اور اس کی مرضی کے مطابق زندگی گزارنا ہوگی چاہے وہ اسے ماں باپ سے ملنے دے یا نہ ملنے دے..... اس مرد کے حکم کی تعمیل اس بکنے والی لڑکی پر فرض تھا.....

یہ رواج تھا اس گاؤں کا جو مرد لڑکی بیاہ کر لے جانا چاہتا ہے وہ ماں باپ کو اس لڑکی کی قیمت ادا کرے اور مال مویشی کی طرح جیسے چاہے اپنے ساتھ رکھے.....

ان لڑکیوں پر کیا بیتی ہے یہ کسی نے سوچنے کی کبھی زحمت ہی نہیں کی تھی..... بس اپنے سر سے بوجھ اتارنا ہوتا تھا سو وہ اتار دیتے



تھے..... تبھی تو بیٹی کے پیدا ہونے پر اگر کبھی ماتم نہیں کیا جاتا تھا تو خوشیاں بھی نہیں منائیں جاتی تھیں.....  
 مریم کیا سوچتی ہے وہ کیا چاہتی ہے اس کی پرواہ نہ پہلے اس کے ماں باپ نے کی تھی اور نہ ہی اب پرواہ تھی..... مریم کے بھی  
 کچھ خواب تھے جو چکنا چور ہو گئے تھے..... وہ ان خوابوں کو سمیٹنا چاہتی تھی لیکن ان خوابوں کو سمیٹنے کے لئے اسے بہ..... لیکن ان  
 خوابوں کو سمیٹنے کے لئے اسے بہت ہمت چاہیے تھی جو شاید اس کے پاس نہیں تھی.....

آخر وہ وقت بھی آ گیا جب ایک مرد کی ملکیت سے نکل کر نکاح کے ذریعے دوسرے مرد کی ملکیت میں آ گئی تھی..... سترہ سال  
 کی مریم چالیس سال کے مرد کی ملکیت بن گئی تھی..... اب وہی اس کے ساتھ ہونا تھا جو اس کی ماں کی قسمت میں لکھا تھا اس کا  
 بس نہیں چلتا تھا کہ اپنی ایسی قسمت نوچ کر کہیں پھینک دے پروہ بے بس تھی.....

وقت گزرتا گیا اللہ نے مریم کو پیاری سی بیٹی سے نوازا تھا..... اس کے آنے سے وہ اپنا غم تو بھول گئی تھی لیکن دل میں ایک کک  
 سی تھی جو اسے بے چین کیے رکھتی تھی "کیا یہ بھی دوسری مریم ہوگی؟ کیا اس کی قسمت میں بھی وہی لکھا ہوگا جو میری قسمت میں  
 تھا اور جو میری ماں کی قسمت میں لکھا تھا ایسی باتیں سوچ کر اس کا دل ہول جاتا تھا اس لئے خود ہی سوال کر کے خود ہی جواب  
 دینے لگ جاتی تھی "نہیں میں اس کی قسمت بدلوں گی میں اسے دوسری مریم نہیں بننے دوں گی....." وہ اپنے بے چین دل کو  
 تسلی دیتی تھی حالاں کہ اسے معلوم تھا کہ جو رواج نسل و نسل چلتے آ رہے ہیں نہ وہ کبھی رے گیں اور نہ ہی ختم ہوں گے  
 ..... لیکن ضروری نہیں کہ ہمیشہ ناامید کو ناامیدی اور مایوس کو مایوسی ہی ملے.....

کہتے ہیں نا کہ اگر ارادے مضبوط ہوں تو منزل بھی آسان ہو جاتی ہے کہیں نہ کہیں راستہ بھی نکل آتا ہے اور روشنی بھی نظر  
 آ جاتی ہے یا پھر شاید کوئی دکھی دل کے ساتھ دعا مانگی تھی جس سے قسمت مریم پر مہربان ہو گئی تھی، اسے موقع دینا چاہتی تھی  
 اپنے خواب سمیٹے اور ان کی تعبیر حاصل کرنے کی کوشش کرے.....

مریم کے مرد کو دل کا مرض تھا جس کے لئے وہ گولیاں کھاتا تھا..... ایک دن طبیعت زیادہ خراب ہو گئی تھی بد قسمتی سے گولیاں ختم  
 ہو گئیں تھیں یا کہیں رکھ کر بھول گیا تھا اسے یا نہیں تھا اور گاؤں سے ہسپتال دور ہونے کی وجہ سے اسے پہنچنے میں دیر ہو گئی  
 تھی..... جس کی وجہ سے وہ راستہ میں ہی دم توڑ گیا..... اب مریم کے سر پر کسی مرد کی ملکیت نہیں تھی بظاہر وہ سب کو دکھی نظر آتی  
 تھی لیکن اندر ہی اندر وہ مطمئن تھی..... افسوس تھا تو اس بات کا کہ اس کی بیٹی کے سر پر باپ کا سایہ نہیں رہا.....

لیکن بیٹی کے اچھے مستقبل کے لئے یہ دکھ کوئی معنی نہیں رکھتا تھا.....  
 وہ سلائی کڑھائی بہت اچھے سے جانتی تھی اور اس میں ماہر تھی..... شہر سے ایک باجی آیا کرتی تھی جو گاؤں کی عورتوں سے  
 کپڑے سلوایا کرتی تھیں مریم نے اس باجی سے بات کر کے کپڑے سینے شروع کیے پھر ان کی ہی مدد سے گاؤں چھوڑ کر شہر



آگئی تھی اور یہیں باجی کے دیئے گئے چھوٹے سے ایک کمرے کے گھر میں رہائش اپنائی اور باجی جو سلائی کا کام اسے دیتیں وہ بخوبی انجام دیتی اسی طرح اپنی بیٹی کو اسکول میں بھی داخل مریم نے اس باجی سے بات کر کے کپڑے سینے شروع کیے پھر ان کی ہی مدد سے گاؤں چھوڑ کر شہر آگئی تھی اور یہیں باجی کے دیئے گئے چھوٹے سے ایک کمرے کے گھر میں رہائش اپنائی اور باجی جو سلائی کا کام اسے دیتیں وہ بخوبی انجام دیتی اسی طرح اپنی بیٹی کو اسکول میں بھی داخل کروادیا۔۔۔۔۔ آہستہ آہستہ اپنے ہنر اور محنت کی وجہ سے اپنا ہی ایک سلائی سینٹر کھولا اور بچیوں کو سلائی کڑھائی کا ہنر سکھانے لگ گئی۔۔۔۔۔

وقت گزرتا گیا مریم کی بیٹی ایک بہت بڑی لیکچرار بن گئی تھی آج اس کا کالج میں لیکچرار کی حیثیت سے پہلا دن تھا۔۔۔۔۔ وہ اپنی ماں سے دعائیں لے کر گھر سے نکل چکی تھی۔۔۔۔۔

اس کے جانے کے بعد مریم دوبارہ اپنے ماضی میں چلی گئی اور سوچنے لگی اگر اس وقت اپنی بیٹی کا مستقبل سنوارنے کے لیے اپنے مرد کی اس آخری گولی کو نکال کر نہ پھینکتی تو شاید اپنے خواب کی تعبیر کبھی نہ حاصل کر سکتی تھی جو اسے اپنی بیٹی کی صورت میں آج مل گئی تھی۔۔۔۔۔ سچ کہا ہے کسی نے اپنے خوابوں کی تعبیر کے لئے بعض دفعہ بہت بھاری قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔۔۔۔۔

Send your feedback  
articles , novels & poetry  
on this email.  
saatrang.magzine@gmail.com





## بچپن کی مانگی

کوثر جہاں

"بچپن کی مانگی"

کوثر جہاں۔ کراچی

میں تو کب کا محبت نام کے آ سیب سے پیچھا پھڑا چکی تھی مگر یہ آ سیب اتنا زور آور نکلا کہ میری جان ہی نہیں چھوڑتا، میں بھول گئی تھی کہ زخم جب ناسور بن جائیں تو لمحہ لمحہ اذیت دیتے ہیں مگر اپنی جگہ نہیں چھوڑتے، خوشی ہو غم ہو یہ کانٹوں کی طرح روح کو چھلنی رکھتے ہیں بس موت ہی ہے جو ان سے پیچھا چھڑا سکتی ہے، یہ محبت بھی ایک ناسور ہی تو ہے نہ چاہتے ہوئے بھی کرب میں مبتلا رکھتی ہے۔۔۔۔۔

ماہم نازش کو بتاتے ہوئے پھوٹ پڑی۔۔۔۔۔ نازش نے اس کے آنسو پوچھتے ہوئے اپنے ہینڈ بیک کی طرف ہاتھ بڑھایا اور اس میں سے ایک تصویر نکالی۔

یہ تصویر۔۔۔۔۔ ماہم حیران کن نظروں سے نازش کی طرف دیکھتے ہوئے بولی!

ہاں یہ تصویر۔۔۔۔۔ جانتی ہو یہ کون ہیں؟

نہیں۔۔۔۔۔ ماہم نے نفی میں سر ہلایا۔۔۔۔۔

یہ میرے کزن ہیں بچپن میں ان کے ساتھ میری نسبت طے کر دی گئی تھی اس وقت بمشکل میں پانچ سال کی تھی، میں شروع سے ہی یہ جانتی تھی کہ انہیں میرا ہمسفر بننا ہے اسلئے کبھی کسی کے بارے میں ناسو چا اور نا کسی کو اس نظر سے دیکھا۔۔۔۔۔ جانتی ہو ماہم محبت میں شرک کی گنجائش نہیں ہوتی محبوب تو بس ایک ہوتا ہے اس کے بعد جو زندگی میں آئے وہ ساتھی ضرور کہلاتا ہے۔۔۔۔۔

ماہم کے ماتھے پر ہنسن اُبھرائی تھی!۔۔۔ کیا مطلب آپ کی اُن سے شادی نہیں ہوتی؟

میرے دل میں پوری طرح سے ان کی تمنا پوسٹ ہو چکی تھی جیسے کہ پانی پڑ پڑ کے پتھر میں گڑھا ہو جائے مگر یہ راز دیر میں مجھ پہ منکشف ہوا کہ وہ تو ایسے پتھر تھے کہ میری بہتے پانی کہ دھار سی محبت کا بھی ان پر کوئی اثر نہ ہوا۔۔۔۔۔ کیا مطلب آپ کی؟ ماہم نے دوبارہ حیرانی سے پوچھا۔۔۔۔۔

ہم کبھی ملے نہیں تھے ہاں مگر ہمارے اہل خانہ آپس میں ملا کرتے تو آنا جانا ہو جایا کرتا تھا، میں تو انہیں دور سے دیکھ کر ہی من ہی من خوش ہو لیا کرتی تھی، وہ بھی مجھے دیکھ کر مسکراتے تھے، انکا مسکرانا ہوتا تھا تو جیسے میرے اندر عجیب سی توانائی آ جایا کرتی تھی، پتا ہے کوئی ایسا شخص آپ کی سمت مسکرا کر دیکھ لے جس کے روح سے ذات سے ہماری رگ رگ وابستہ ہو تو یوں لگتا ہے



## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### پاک سوسائٹی خاص کیوں ہیں:-

ہائس کو الٹی پی ڈی ایف  
ایک کلک سے ڈاؤنلوڈ  
ایڈفرس لنکس  
ڈاؤنلوڈ اور آن لائن ریڈنگ ایک پیج پر  
نازل اور عمران سیریز کی مکمل رینج  
کتاب کی مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ

Click on <http://paksociety.com> to Visit Us

<http://fb.com/paksociety>

پاک سوسائٹی کو فیس بک پر جوائن کریں

<http://twitter.com/paksociety1>

پاک سوسائٹی کو ٹویٹر پر جوائن کریں

<https://plus.google.com/112999726194960503629>

پاک سوسائٹی کو گوگل پلس پر جوائن کریں

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس

بک پر رابطہ کریں۔۔۔

ہمیں فیس بک پر لائک کریں اور ہر کتاب اپنی وال پر دیکھنے کے لئے امیج پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں:-

**Dont miss a singal one of your Favourite Paksociety's Update !**

- i. Open Paksociety Page.
- ii. Click Liked.
- iii. Select Get Notifications.
- iv. Select See First.

All Done

Like Liked Message ...

☒ Get Notifications  
Add to Interest Lists...

Unlike

IN YOUR NEWS FEED

☒ See First  
See new posts at the top of News Feed

Default  
See posts as usual

Unfollow



جیسے ٹھنڈی چھاؤں سی نرمی پور پور میں اتر آئی ہو..... بس ہونہی دن رات گزرتے گئے..... اک روز وہ ہمارے گھر آئے ہوئے تھے سب باتوں میں مصروف تھے اور میں کچن میں چائے بنانے میں مصروف تھی کہا چائے نکال کر میرے وہم و گمان سے ماورادہ کچن میں آئے اور میرا نام پکارا.....

نازش!!!

ان کی پکار میں اپنا نام سن کر میرے وجود پر جیسے لرزہ طاری ہو گیا..... یہ محبت ایسی ہی ہوتی ہے کبھی ایسا سکوت طاری کر دیتی ہے کہ خود سے مخاطب ہونے کے لئے بھی خود کو جھنجھوڑنا پڑتا ہے اور کبھی ایسی بے تاب کہ پاؤں بھی زمین پر تکیے نہیں دیتی.....

ماہم نازش کا ہاتھ تھامتے ہوئے بے چینی سے بولی! پھر کیا کہا انہوں نے؟

جب میرے ہوش بحال ہوئے تو پیچھے مڑ کر بس اتنا ہی کہہ پاء "جی"

کہنے لگے کیا تم نے کبھی محبت کی ہے؟

ماہم مسکراتے ہوئے بولی پھر آپ نے انہیں بتایا؟

ان کی بات سن کر میرے ہونٹ گلاب کی طرح کھل اٹھے مجھے حد درجہ یقین ہو چلا تھا کہ اب وہ وقت آ گیا ہے جب میری ساعتیں اپنے من چاہی لفظوں سے محفوظ ہو سکیں گی،

صدیوں کی تنہائی سہتا میرا یہ دل اب تنہا نہیں رہیگا..... اس وقت میں ایک ایسے خیال میں تھی کہ ایک شہزادی پھولوں سے لہلہاتے باغ میں اک انمول خوبصورت پھول کی طرف مسکرا کر کر دیکھ رہی ہو اور وہ بس تھوڑی ہی دیر میں اس کی دسترس میں آنے والا ہو.....

مگر انہوں نے میرے خیالات میری سوچ سے پرے جواب دیا رسما بھی نہیں پوچھا کہ کس سے؟ بلکہ بہت ہی معمولی انداز میں کہا کہ اچھا! پھر دبی سی مسکراہٹ میں کہنے لگے میں نے بھی کی ہے!

میں بھلا پوچھے بنا کیسے رہ پاتی؟ محبت جو تھی..... کیسے برداشت کرتی کہ میرے علاوہ اُن کے ہونٹوں پر کسی اور کا نام جھلملائے، عجب یقین اور بے یقینی کی کیفیت مجھ پر حاوی تھی یقین بھی تھا کہ میرے علاوہ کو نہیں اور خوف بھی کہ کوئی اور نہ ہو.....

اسی اثناء میں نادن پوچھ بیٹھی کس سے؟ کون ہے وہ؟

ماہم پھر سے بات کاٹتے ہوئے بولی، پھر؟ پھر کیا کہا انہوں نے؟



نازش کی آنکھوں میں آنسو اُڑ آئے وہ میرا نام نہیں تھا!!

اُس لمحے میرے وجود میں جھلمل کر تے وہ سارے چراغ بجھ گئے جو بچپن سے ان کے نام جلانے رکھے تھے جیسے ایک اندھی آمدھی آئے اور کسی کا مال و متاع سب اڑا لے جائے اور دور دور تک بیابان و دشت چھوڑ جائے.....

ابھی ایک لمحہ پہلے تو فلک کی اونچائیاں دسترس میں محسوس ہو رہی تھیں اور اب زمیں کی گرمائش روح کو ریزہ ریزہ کر رہی تھی..... مجھے یوں محسوس ہو رہا تھا جیسے قوس و قزح کے رنگ آنکھوں میں سمائے کسی کے قرب کی بارش میں نہاتی لڑکی تنہا جلتے صحرا میں آنکھڑی ہو اور سورج کی چبھتی روشنی سے اپنا چہرہ چھپا رہی ہو.....

یہ کہتے ہوئے نازش کی آواز بھڑانے لگی اور وہ خاموش ہو گئی ماہم کی ہمت بھی ٹوٹ گئی کہ وہ آگے کچھ پوچھتی..... نازش کچھ دیر کے سکوت کے بعد ماہم سے مخاطب ہوئی..... میں چپ سا دھکھڑی سالوں اُن کی آرزو میں بتائے ہوئے لمحوں کا حساب ہی کر رہی تھی کہ میرے سامنے چٹکی بجا کر بولے۔ تمہیں بھلا کس سے محبت ہے؟؟

میں نے ہمت پکڑی اور ضبط کو جھنجھوڑا جو کہ آج سے پہلے مجھ میں سویا ہوا تھا اور نگاہ آسمان کی جانب اٹھا کر کہا اُسی سے جو اپنے بندوں سے ستر ماؤں سے زیادہ پیار کرتا ہے..... وہ مسکرائے اور کہا تم میری کزن ہو اور مجھ سے چھوٹی کوئی بہن نہیں تو سوچا تم سے اپنے دل کی بات کہہ لوں..... میں خاموشی سے چائے کی ٹرے لے کر باہر چلی آئی..... ماہم بے ساختہ..... بولی مگر آپ نے انہیں بتایا کیوں نہیں؟؟؟

جب میں جان ہی چکی تھی کہ میری محبت اُن کے لئے ساحل پہ لکھے ہوئے نام کی طرح ہی ہوگی میں کتنا ہی لکھنے کی کوشش کروں اُسے مٹا ہی ہے تو کیوں میں اپنے نام کی اپنے جذبوں کی توہین کرواتی..... میں زندگی بھر کبھی سُرخ رُو نہیں رہ پاتی ایسا کر کے.....

اس بات کو پانچ سال بیت چکے ہیں وہ اپنی زندگی میں خوش ہیں اُنکی شادی وہیں ہو جہاں وہ چاہتے تھے..... بس ہمارے بڑوں کے جملے آج بھی میرے کانوں میں گونجتے ہیں "نازش تو ہماری مانگ ہے اسے تو ہم ہی لے کر جائینگے"

اور جب وقت آیا تو یوں کہہ کر ٹال دیا کہ بچے اب بڑے ہو گئے ہیں ان پر اپنے فیصلے تھوپنا ٹھیک نہیں یہ اپنا اچھا برا سمجھ سکتے ہیں..... کاش وہ شروع میں ہی ایسے فیصلے لینے سے پہلے سوچ لیں کسی کی زندگی کے قیمتی سال اپنی مٹھی میں دبائے ہوا میں اُچھال دینے سے اُن کا تو کچھ نہیں جائے گا مگر کوئی اُس وجود کی روداد بھی پوچھے جو اُن کی وجہ سے ریزہ ریزہ بکھر گئی ہو.....





## محمود ظفر اقبال ہاشمی

افسانہ: ہم

تحریر: محمود ظفر اقبال ہاشمی

میں کافی دیر سے نوٹ کر رہا ہوں۔۔۔ آپ اس کاغذ پر ایک سطر لکھ کر جس طرح اس اے سی سلپیر کی چھت کی طرف دیکھ کر سوچنے لگتے ہیں، لگتا ہے یا تو آپ کوئی معتمد حل کر رہے ہیں یا پھر شاعری لکھ رہے ہیں!

کوثری جنتشن سے جب ٹرین ایک بار پھر ریگنے لگی تو بالآخر تین گھنٹے کی مسلسل خاموشی کے بعد گفتگو کی گاڑی بھی دھیرے دھیرے ریگنے لگی۔ ہم دونوں اس انیکسپریس ٹرین کے اے سی سلپیر میں دو تہا مسافر تھے۔ ہم دونوں کی عمریں تقریباً ایک سی تھیں۔۔۔ چالیس سے ذرا آگے اور پچاس سے ذرا پیچھے۔۔۔ ہم دونوں کے چہروں پر وقت نے ملتی جلتی داستانیں اور تقریباً ایک سی تاریخ درج کر رکھی تھیں۔ فرق تھا تو صرف رنگت کا۔۔۔ اس کے سانچے کو کوڑہ کرنے ذرا زیادہ مہارت سے بنایا تھا اور تمیں ٹوٹا ہوا کاسہ لگتا تھا۔ کراچی سے کوثری تک سفر کے دوران ابھی تک ہم دونوں نے رسمی سلام دعا کے علاوہ کنتی کی محض دو چار مسکراہٹیں بہت کنجوسی کے ساتھ ایک دوسرے پر خرچ کی تھیں۔ ہماری یکساں منزل لاہور، ہنوز دور است تھا!

آپ کو کیسے پتہ چلا کہ میں شاعری لکھ رہا ہوں؟

آپ کی آنکھوں میں تیرتی نمی دیکھ کر۔۔۔ تاڑنے والے قیامت کی نظر رکھتے ہیں صاحب۔۔۔ ایک زمانہ ہو گیا زمانے کو دیکھتے ہوئے۔۔۔ مگر معاف کیجیے گا مجھے شاعری، اس کے علمبرداروں اور اس کے متاثر کنندگان سے کبھی دلچسپی نہیں رہی۔۔۔ اگر آپ محسوس نہ کریں تو میں یہاں تک کہہ سکتا ہوں کہ شاعری دنیا کا بیکار ترین مشغلہ اور شاعر حضرات دنیا کی سب سے نان پریکٹیکل مخلوق ہیں۔۔۔ جس محبوب کی تعریف میں یہ کوہ قاف، چاند، ستاروں، پھولوں، پہاڑوں اور چشموں سے تشبیہات اور استعارے ڈھونڈ ڈھونڈ کر لاتے ہیں۔۔۔ شادی کے صرف دو سال بعد وہ اور ان کی محبت سب چاہ یوسف میں گر کر گم ہو جاتے ہیں۔۔۔ وہی محبوب جب شادی سے پہلے کی کوئی بات انہیں یاد دلانے کی کوشش کرتا ہے تو عیذاری سے پہلو بدلتے ہوئے یہ کہہ کر سو جاتے ہیں 'پلیز خود بھی سو جاؤ اور مجھے بھی سونے دو۔۔۔ آج بہت تھک گیا ہوں!'

مکرم بیگ نے واشگاف رنگین قہقہہ لگایا جس میں میری بے مہر سی پھیکی مسکراہٹ دب کر رہ گئی۔

'ویسے اس عمر میں شاعری کا مجھے ایک ہی مطلب سمجھ میں آتا ہے۔۔۔ یا تو آپ پروفیشنل شاعر ہیں اور کسی مشاعرے میں اپنے نئے کلام کا رعب یہ سوچ کر جانے جا رہے ہیں کہ دیکھو تخیل اب بھی میرے ذہن کی ویلیز پر اترتا ہے۔۔۔ ورنہ اس عمر میں نہ تو آپ کوئی نیا محبوب افورڈ کر سکتے ہیں اور نہ ہی کوئی احسب اپنی بد ہیئت بیوی کے لئے سخن وری کر سکتا ہے!'



مکرم صاحب۔۔۔ اس دنیا میں گئے چنے ایسے احمق اب بھی موجود ہیں جو اپنی بد ہیئت بیوی کے لئے شاعری کرتے ہیں! ناممکن۔۔۔ بیوی پر شادی کے بعد شاعری ہو ہی نہیں سکتی۔۔۔ یہ شوہروں کی جبلت اور نفسیات دونوں کے خلاف ہے۔۔۔ بیوی جب تک محبوبہ ہوتی ہے تو وہ ایک غیر مفتوحہ علاقہ ہوتی ہے۔۔۔ جب علاقہ فتح ہو جاتا ہے تو فوجیں آگے بڑھ جاتی ہیں۔۔۔ انسان کی possession of sense اسے پیچھے مڑ کر اسے اس نظر سے دیکھنے ہی نہیں دیتی۔۔۔ میری بیوی کو بھی یہی مہلک بیماری تھی۔۔۔ اسی بیماری سے مرگئی بیجاری!

یہ کہتے ہوئے مکرم نے بے پرواہی سے اپنی نظریں پاگلوں کی طرح قہقہے لگاتے، پیچھے کو بھاگتے ہوئے منظروں کی طرف مرکوز کر لیں۔۔۔ اور ایک تمیں تھا کہ اس کا آخری جملہ سن کر میرا اوپر کا سانس اوپر اور نیچے کا سانس نیچے رہ گیا۔ 'آپ کا مطلب ہے کہ آپ کی وائف۔۔۔' مجھ سے یہ ایک چھوٹا سا جملہ بھی مکمل نہیں ہو پایا۔

'میڈیکل پوائنٹ آف ویو سے وہ ابھی زندہ ہے۔۔۔ مگر میرے لئے کب کی مرچکی!' وہ مسلسل کھڑکی سے باہر دیکھ رہا تھا۔ اس کا برف میں لگا لہجہ جنوری کی خنکی کی طرح بخ بستہ تھا!

تمیں آپ کی بات پوری طرح سمجھ نہیں پارہا ہوں مکرم صاحب۔۔۔ کیا آپ مجھے کچھ تفصیل بتانا پسند کریں گے؟' مختصر سی کہانی ہے۔۔۔ محبت کی شادی تھی۔۔۔ پانچ سالوں میں اس نے تین بچے تو پیدا کر لئے مگر اس کے روایتی محبوباؤں والے چو نچلے نہیں گئے۔۔۔ وقت وقت کی بات ہے۔۔۔ ہر شے کا اپنا ایک دور ہوتا ہے۔۔۔ دور گزر جائے تو تاریخ بن جاتا ہے۔۔۔ اور ماضی میں رہنے والوں کا حال ہمیشہ برا اور مستقبل ہمیشہ تاریک ہوا کرتا ہے۔۔۔ ذرا غور کیجیے تین بچوں کی بتیس سالہ عورت جس کا محض پانچ سالوں میں سر کے بالوں، آنکھوں سے لے کر فکر تک سب کھنڈر بن چکا ہوا گروہ بار بار آپ کو نظروں کے پہلے تصادم کا لطف، پہلی بار بارش میں اکٹھے بھگنے کی سرشاری، دھند میں ایک دوسرے کی ہتھیلیاں تھام کر سرمئی کبرے میں پہلی بار اترنے کے تجربے اور شادی کے پہلے چند ماہ کے دوران وصل و سرور سے لبریز دن اور راتیں یاد دلائے گی تو ایک مارکیٹنگ اینڈ سیلز مینیجر جس کے دل و دماغ پر صرف ماہانہ ٹارگٹ سوار ہو وہ کیسے اتنی بڑی منافقت کر سکتا ہے۔۔۔ اس بات پر وہ مجھ سے اکثر لڑنے لگی، بات بات پر مجھے بدل جانے کی طعنے ملنے لگے اور جب اس کا ایگو سا توں آسمان پر جا پہنچا تو چھ ماہ پہلے شدید جھگڑا کر کے بچوں سمیت اپنے والدین کے گھر نو ابشاہ چلی گئی۔۔۔ تمیں نے بھی پلٹ کر خبر نہیں لی۔۔۔ اب تو علیحدگی کی دھمکیاں بھی دینے لگی ہے۔۔۔ بھاڑ میں جائے وہ اور یہ بورترین موضوع۔۔۔ یوں لگتا ہے منہ میں کڑوا با دام آ گیا ہو۔۔۔ چلیے چینل تبدیل کرتے ہیں۔۔۔ آپ کا چینل کیا کہتا ہے۔۔۔ اپنے تجربے کی بنا پر تمیں آپ کے متعلق ایک اندازہ بالکل درست لگا سکتا ہوں۔۔۔ یہ شاعری کم از کم آپ اپنی بیوی کے لئے نہیں کرتے۔۔۔ مجھے تو



آپ یہ بتائیے کہ وہ کون تھی جو ابھی تک آپ کی شاعری میں چنگاری کی طرح سلگ رہی ہے؟

میں کچھ دیر مکڑم کا چہرہ غور سے دیکھتا رہا اور مسکرا کر اپنے دل کے پرانے ورق پھر سے کھولے۔

مکڑم صاحب۔۔۔ یہی موسم تھا۔۔۔ ٹھنڈی ٹھنڈی دھوپ کا موسم جب میں نے گھنی پیری کے تلے تنہا کھڑی گھنیری پلکوں والی اس انجان لڑکی کو اپنی روح سوئپ دی تھی۔۔۔ ہم ایک دوسرے کی ذات میں اُترے تو پھر واپسی کا راستہ بھول گئے۔۔۔

محبت میں ایک مقام ایسا بھی آیا کہ ہم ایک دوسرے کے مدار بن کر ایک دوسرے کے ارد گرد گھومنے لگے۔۔۔ ہم یہ بھول گئے کہ کبھی ہم الگ الگ نام رکھنے والے دو بالکل مختلف خطوں کے دریا تھے۔۔۔ جب ہم ایک سمندر میں گرے تو ہم نام، ہم ذات، ہم پہلو، ہم رنگ، ہم سر، ہم قدم اور ہم نفس ہو گئے۔۔۔ یہ اس کی والہانہ محبت کا ہی کمال تھا کہ میرے دل و دماغ کے نہاں خانوں میں مقید تخیل سخن وری کی شکل میں باہر نکل کر صفحہ قرطاس پر نکھرا۔۔۔ اس کی محبت نے ہی میرے قلم میں دنیا کے لئے محبت، امید اور سچائی کی روشنائی بھری۔۔۔ اس کی محبت نے ہی میرے لہجے میں دوسروں کی فکر کی روشنی بھری۔۔۔ اس کی محبت نے ہی مجھے ایک بہتر انسان بنایا، مجھے پارسا رکھا مجھے پارسا رکھا اور مجھے اُونچی اُڑان سکھائی!

تو پھر کیا ہوا تھا؟۔۔۔ وہ کہاں کھو گئی؟ مکڑم نے جس ملتجانہ لہجے میں یہ سوال پوچھا اس لہجے میں لوگ صرف وضاحتیں دیتے ہیں۔

وہ ہمیشہ کی طرح آج بھی یہاں رہتی ہے! ہمیں نے اپنے دل کی طرف اشارہ کیا۔

مطلب؟

مطلب یہ کہ یہ اس کا اصل گھر ہے۔۔۔ سچی محبت کا اصل گھر دل کے سوا ہو ہی نہیں سکتا۔۔۔ محبت صنوبر کے کسی بلند پیڑ کے مخروطی پتے پر لرزاں، برسی ہوئی بارش کا کوئی قطرہ نہیں ہے کہ ایک جھونکے سے بے نام اتھاہ گہرائیوں میں ہمیشہ کے لئے گم ہو جائے۔۔۔ سچی محبت کی اتنی ہی عمر ہے جتنی اس کائنات کی۔۔۔ یہ کسی کیلنڈر کا صفحہ تھوڑا ہی ہے کہ مہینہ ختم ہوتے ہی کوئی اسے ہمیشہ کے لئے پلٹ دے گا۔۔۔ محبت آگے، اطراف نیچے، اُوپر اور پیچھے ایک سی ہیئت رکھتی ہے۔۔۔ یہ تو خدا کا پرتو ہے اور اسی لئے اسے ہمیشہ رہنا ہے، ہر جگہ رہنا ہے اور ہمیشہ ایک سا رہنا ہے۔۔۔ تیر، انا، منطق محبت کی ضد ہیں۔۔۔ آپ نے محبت کو جسم میں ڈھونڈا اسی لئے اس کی روح کو نہیں پاسکے۔۔۔ مجھے جب اس لڑکی سے محبت ہوئی تب وہ بارہ برس کی تھی۔۔۔ بارہ برس کی تکلیف دہ ریاضت کے بعد وہ میرے گلے میں سُرخ کی طرح پکی تو میری آواز میں نور بن کر اُتری۔۔۔

آج بارہ برس ہو گئے ہماری شادی کو۔۔۔ مجھے اس نے اتنی محبت دی کہ بارہ بار بھی پیدا ہو کر کوٹا نا چاہوں تو نہیں کوٹا سکتا۔۔۔ بارہ دن سے وہ اپنے والدین کے گھر ہے اور مجھے لگتا ہے کہ بارہ صدیاں پہلے اسے دیکھا تھا۔۔۔ مجھ سے دُور ہو



جائے تو میرے ہر اس چہرے پر ہر وقت بارہ بجے ہوئے نظر آتے ہیں۔۔۔ محبت میں جو پیچھے مڑ کر نہیں دیکھ سکتا وہ زندگی میں کبھی آگے نہیں بڑھ سکتا۔۔۔ ساٹھ ستر برس کی ایک بار عطا ہونے والی زندگی میں کوئی محبت کرنے والا اگر جسم کے پار دیکھنے میں کامیاب ہو گیا وہی اس کی روح اور گہرائی ناپ سکتا ہے ورنہ سمجھ لیجیے ساری زندگی اس نے محبت کو ایک پراڈکٹ سمجھا۔۔۔ اس کے خواص کو جانے بغیر، اس کے ingredients کو سمجھے بغیر اس کی مارکیٹنگ کی۔۔۔ یہ نظم میں ہمیشہ کی طرح صرف اپنی شریک حیات کے لئے ہی لکھ رہا تھا کیونکہ میری نظمیں ساری دنیا کے لئے نہیں ہیں۔۔۔ لیجیے آپ بھی پڑھیے!

تمہیں نے تو ہمیشہ کی طرح پوری سچائی کے ساتھ اپنے دل کی کتھا مکڑم بیگ کے سامنے بیان کی تھی مگر نجانے کیا ہوا اس کے چہرے کا موسم بدل سا گیا۔ اس نے خالی نظروں سے مجھے دیکھتے ہوئے میرے ہاتھ سے اس صفحے پر لکھی ہوئی نظم پڑھی اور اس کے بعد گویا اے سی سلپر میں سب آوازیں یکا یک دم توڑ گئیں۔ مکڑم بیگ سرما کی کہرے میں لپٹی رات کے پچھلے پہر کی طرح چپ ہو گیا۔ نواب شاہ سٹیشن پر ٹرین رُکی تو میں کچھ دیر ہوا خوری اور ٹانگیں سیدھی کرنے کے لئے نیچے اُترا۔ واپس اپنے کمپارٹمنٹ میں آیا تو مکڑم بیگ اور اس کا بریف کیس دونوں غائب تھے۔ گاڑی ریٹرنے لگی تو میں بے اختیار کھڑکی سے باہر دھیرے دھیرے پیچھے سرکنے والے ان گنت چہروں میں اسے ڈھونڈنے لگا مگر وہ کہیں بھی نہیں تھا۔ دفعتاً میری نظر گہری سبز رنگت کی سیٹ پر پڑے اس صفحے پر پڑی جو تمہیں نے اسے اپنی لکھی ہوئی نظم پڑھنے کے لیے دیا تھا۔۔۔ میری نظم اسی جگہ دھری تھی اور اس کی ابتدائی لائنوں میں میری محبت مشکبار تھی:

محبت پالینے سے پہلے  
کبھی نہاں، کبھی فغاں ہے

پالینے کے بعد  
مسلل امتحاں ہے۔۔۔

صفحے کو پلٹ کر دیکھا تو شکستہ لفظوں میں میرے لئے مکڑم کا پیغام درج تھا۔۔۔  
'آپ نے درست کہا۔۔۔ محبت میں جو پیچھے مڑ کر نہیں دیکھ سکتا وہ زندگی میں کبھی آگے نہیں بڑھ سکتا۔۔۔ میرا سٹیشن آ گیا ہے۔۔۔ وہ اسی شہر میں رہتی ہے۔۔۔ آپ سے نہ ملتا تو کبھی نہ جان پاتا کہ وہ کس قدر شدت سے میری منتظر ہے۔۔۔ محبت کا یہ امتحان اب کتنا بھی مسلسل ہو، نئے سرے سے محنت کروں گا۔۔۔ اس میں پھر سے بیٹھوں گا!'



If ever, I fall asleep under your lov-  
ing

, please, do not push

. Allow me to remain close to you

. Allow me to rest my world.

If ever, I fall asleep on your garden  
of kindness please,

softly, run your fingers through my  
hair.

Please, carefully, fill my skin with  
your gentleness.

If ever, I fall asleep in your warm-  
ness Please,

slowly, tuck me into your love.

Please, do not wake me up.

Let me stay. I shall sleep well

F  
A  
t  
I  
m  
a  
A  
h  
m  
A  
d.



# Silent Road Of Truth

The long road which she has to walk alone. But at the end of road  
 Even the brown sparrows She could see  
 Back towards their nests had gone A wonderland  
 No lamppost to guide the way, Where she always dreamt to be  
 But pebbles were thrown by people Imagining about dazzling world of paradise  
 to make the destiny more far away. It has become easy for her to make a choice  
 The darkness of numbness, "Alice wants to be in her wonderland"  
 The shadow of sadness, She whispered thoroughly  
 The pain of loneliness... And then started that journey  
 The unwanted tear... Which has always been chosen by people  
 The unseen fear... very rarely  
 All she has to bear  
 By walking on the silent road of truth

Umm E Shafia



# Caged Bird

Her tears were falling  
down on a stone  
Imprisoned in a cage she  
was feeling alone

Gathering the scattered  
pieces of broken dreams  
She was trying to stop  
the voice of her screams  
Hiding the wistfulness in  
her eyes

She was soothing her  
heart with beautiful lies  
Wondering about her  
obscure fate

She was trying to forget  
her grief that was great

Unwillingly she accepted her  
defeat in life

She thought, from this world  
she cannot hide

She expelled herself from the  
world of happiness

She felt around her, a layer  
of sadness

Leading in this world a miser-  
able life

She found death more pain-  
less and quick

Last time putting a fake smile  
on her face

She had decided finally to  
quit

But suddenly Someone whis-  
pered in her ears

Have you forgotten the  
greatest hope (Allah)



<http://paksociety.com>





The clouds are dark,  
behind them is a moon  
Why don't you tell  
Him, your unbearable  
pain

Who is more near to  
you than your jugular  
vein

Find Him, call Him, He  
will heal your wounds  
Every sorrow, every  
pain and grief disap-  
pear

When His love and  
mercy banish all fears  
She wiped her tears,  
stood holding His Rope

Above the dark sky,  
she found a shining  
Hope

The gate of the cage  
opened with a shiny  
ray

To meet the Lord of  
heavens, she found a  
way

She thanked her Lord  
He'd not let her go  
astray

Then the caged bird  
flew happily very far  
away.

\_\_\_\_\_Umm E Shafia



روتی خوشی

خمسہ فیصل

روتی خوشی

از قلم خمسہ فیصل

ذہن کہنا تو اسکی توہین کرنے کے مترادف تھا..... فطین کا لفظ کچھ حق ادا کرتا نظر آتا تھا.....  
 وقاص جس چیز کو ایک دفعہ دیکھتا وہ اسکو ازبر ہو جاتی..... اسی صلاحیت نے اسے گورنمنٹ اسکول میں ہوتے ہوئے بھی  
 شہرت دے دی تھی..... والدین اپنے سپوت کو رشک کی نگاہ سے دیکھتے تو استاد فخر کی نظر سے..... وقاص تمنے اور سندیں  
 سینے پر سجاتا آگے بڑھتا گیا..... وہ بہت آگے..... بہت آگے کے سپنے آنکھوں میں سجائے چلتا جا رہا تھا کہ  
 اچانک..... بہت اچانک وہ لڑکھڑا گیا..... زندگی نے پہلے ہی اسے غربت کی مار ماری ہوئی تھی..... مگر اس نے  
 اس غربی کو اپنی جوتوں کی نوک پر رکھا، کبھی احساس کمتری میں مبتلا نہ ہوا..... اسے یقین تھا کہ ایک نہ ایک دن وہ اس  
 غربت کو شکست فاش سے دو چار کر دے گا..... مگر آہ مگر!!! وہ وقت آنے سے پہلے ہی وہ ڈھ گیا..... غربت دور  
 کھڑی اسکی بے بسی پر ہنستی رہی..... برین ٹیومر کی تشخیص اور دس لاکھ کی خطیر رقم کا بند و بست ناممکن  
 تھا..... رشک بھری والدین کی نگاہیں اب ترس کے آنسوؤں سے لبریز تھیں..... فخر کرنے والے اساتذہ  
 گردن جھکائیں بے بس تھے..... اور ذہن و فطین وقاص موت سے جنگ کرتا ہوا زندگی ہار بیٹھا..... وہ  
 ارادے، وہ عزم سب مٹی کے ساتھ مٹی ہو گئے!!

آج ملتان انٹربورڈ نے نتائج کا اعلان کر دیا تھا..... جس میں اول پوزیشن وقاص احمد نے حاصل کی تھی..... وہ  
 وقاص جواب لحد میں جاسویا تھا..... اور اب روتی خوشی کے آنسو بھل بھل بہ رہے تھے.....





### محبت اوس کی صورت

نور یہ مدثر۔ سیالکوٹ۔

دادو آپ تھک گئے ہوں گے یہ لیس پانی پیجئے.....  
میں کھیتوں سے واپس آیا تو میرا پسینہ پوٹھتے دو ننھے ہاتھ مجھے پانی کا گلاس پکڑا رہے تھے.....  
دادو! کیا یہ سچ ہے کہ جب ہم پانی اباتے ہیں تو اس میں سے آنی والی آوازیں ان جراثیموں کی چیخیں ہوتی ہیں جو اس میں مر رہے ہوتے ہیں؟"

دادو! چاچا فیکے کا بیٹا کہہ رہا تھا کہ پانی کا آدھا گلاس خالی نہیں ہوتا بلکہ ہوا سے بھر رہا ہے!"  
دادو بالی اپنی بہن کو چڑیل بولتا ہے پر چڑیلیں اتنی پیاری تو نہیں ہوتی نا"  
حسب معمول میرے گھر واپس آتے ہی آیان اپنے سوالوں کا پٹارا کھول چکا تھا اور میں اس کے سوالوں کا باری باری جواب دیتے اپنی تھکن اتارتے سوچ رہا تھا..... کہ ابھی اس کے ماں باپ کو دنیا سے گئے سال بھی نہیں ہوا پر اس نے مجھے کیسے سنبھال لیا ہے..... میرا خیال، میری پرواہ بالکل اپنے باپ جیسے کرتا ہے..... شاید حادثے انسان کو وقت سے پہلے ہی بڑا کر دیتے ہیں.....

وہ مسلسل باتیں کرتا اپنا سامان باندھ رہا تھا کیونکہ میں نے کل صبح پہلی بس سے ہی اسے اس کے ماموں کے گھر چھوڑنا تھا جو شہر میں رہتے تھے..... میں نہیں چاہتا تھا کہ اس کے ننھے ہاتھ یہاں گاؤں کی مشقت سہیں..... زمین کے چھوٹے سے ٹکڑے کو پانی دیتے اسے دھوپ میں اپنا رنگ سانولا کرتے میں کیسے دیکھ سکتا تھا؟ سو اس کی بہتری کے لئے مجھے اسے خود سے دور کرنا پڑ رہا تھا.....

..... اگلے روز اسے شہر چھوڑ آیا..... میں اس کے لئے اب دو گنا کام کرنا شروع کر چکا تھا.....

xxxxxxxxxxxxxxxx

"دادو آپ فکر نہ کریں بس اپنا خیال رکھا کریں..... ورنہ تو میں آپ سے ناراض ہو جاؤں گا"  
ہمیشہ کی طرح آیان نے واپس شہر جانے سے پہلے کہا..... وہ جانتا تھا کہ اس کے ناراض ہو جانے والی دھمکی کارگر ہے.....

سو ابھی تک اسی وجہ سے میں اپنا خیال رکھتے آیا تھا..... صرف اسی کی خاطر اسی کی خوشی کے لئے تو ابھی تک جی رہا



تھا..... پچھلے پندرہ سالوں میں سکول سے لے کر کالج آنے تک وہ صرف ظاہری شکل و صورت سے ہی بدل پایا باقی اس کے احساس، فکر، پرواہ کرنے میں رتی بھر فرق نہیں آیا تھا..... وہ اپنے زرعی یونیورسٹی میں داخلے کا پتہ آنے آیا تھا..... کہ وہ اپنی مٹی کو شاداب دیکھنا چاہتا ہے تاکہ پھر کبھی کسی کو اس کے والدین کی طرح زہریلی دوا دالی سبزی کھا کے جان نہ گوانی پڑے.....

وقت پر لگا کے اڑتا گیا..... آیان کے منت نئے مشوروں پہ عمل کرنے سے میری زمین کی فصل خوب سے خوب تر..... آیان کے منت نئے مشوروں پہ عمل کرنے سے میری زمین کی فصل خوب سے خوب تر ہوتی چلی گئی..... اور پورے تین سال بعد جب وہ اپنی تعلیم مکمل کر کے ہمیشہ کے لئے گاؤں کو لوٹا تو تب تک میں "چوہدری کرم دین" بن چکا تھا.....

xxxxxxxxxxxxxxxx

"دیدہ دل میں ترے عکس کی تشکیل سے ہم  
دھول سے پھول ہوئے، رنگ سے تصویر بنے  
جوں ہی مری آنکھوں میں مجسم عکس کامل نے سکوت شب کی تال پہ جھوم کے مری روح سے جھانکا تو ان ساعتوں میں مجھ پہ  
وارد ہوئی آگہی پہ مراد دل رب کائنات کو سجدہ شکر ادا کرتے کہنے لگا  
ہاں اس زمیں پہ کوئی چیز آسمانی ہے تو وہ "محبت" ہے.....  
اس ذات نے میرے دل میں جس ذات سے محبت کا بیج ڈالا ہے جس کے لئے میرا وجود بے معانی ہے..... پر میرا  
دل میرے رب کی عطا سے راضی ہے..... میرے لئے یہی کافی ہے کہ اس نے مجھے بھی اس راہ کا مسافر بنایا....."  
میں کھڑکی سے پارستاروں کے جھرمٹ میں گھرے چاند کو چھوتی ہوا کی سرگوشی میں نمیرہ کے لفظوں کی مہک محسوس کرنے لگا جو  
اس نے میرے لئے لکھے تھے.....

میرا دل سکون سے بھرتا جا رہا تھا اور میں سمجھ چکا تھا کہ دادا نے یہ فیصلہ کیوں لیا.....  
شہر سے واپس آنے کے کچھ ماہ بعد ہی دادا نے میرے دوست بالی کی بہن سے میرا رشتہ طے کر دیا تھا..... میں زرا  
تذبذب کا شکار تھا..... آج شام میں بالی کے گھر کھیر دینے گیا تو مجھے اس کی ڈائری ملی اور چند صفحات پڑھتے ہی میں  
آیان سب سمجھ گیا..... آیان کے منت نئے مشوروں پہ عمل کرنے سے میری زمین کی فصل خوب سے خوب تر  
ہوتی چلی گئی..... اور پورے تین سال بعد جب وہ اپنی تعلیم مکمل کر کے ہمیشہ کے لئے گاؤں کو لوٹا تو تب تک میں



"چوہدری کرم دین" بن چکا تھا.....

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

باہر ڈھولک کی تاپ پہ لڑکیوں بالیوں کا شور عروج پہ تھا..... نئی حویلی میں چوہدری کرم دین کے پوتے کا آج تیل پڑنا تھا..... ساری حویلی دہن کی طرح سجائی گئی تھی..... ملازموں کی فوج مہمانوں کی تواضع کرنے میں پیش پیش تھی..... اپنے یار دوستوں کے مذاق سنتے آیاں پہ پیلا کرتا خوب بچ رہا تھا..... اور اس سارے شور شرابے سے پرے چوہدری کرم دین اپنے کمرے میں غم زدہ آنکھوں سے بیٹا وقت یاد کرتے سوچ رہے تھے کہ "کڑے وقت کی اک اک گھڑی گن گن کے گزرتی ہے اور وقت بدلتے ہی یوں لگتا ہے جیسے وہ ساری گھڑیاں صرف خواب تھی جو گزر گئیں..... آج میرا سفر پورا ہو گیا ہے..... آیاں کی تعلیم و تربیت سے لے کر اس پہ سہرہ سجنے تک، قدم قدم پہ خدا ساتھ دیتا رہا..... آج آیاں کو گلے لگایا تو میری بوڑھی آنکھوں سے نکلتا پانی یہی کہتا رہا، محبت اوس کی صورت....."

Send your feedback  
articles, novels & poetry  
on this email.  
saatrang.magzine@gmail.com





حقارت

آسیہ شاہین۔ چکوال

رشنا اخلاق سے عاری تھی۔ اسے معلوم ہی نہ تھا کہ اخلاق کیا ہوتا ہے۔ اور اس بد اخلاقی کے کیا نتائج ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ اس کی زبان درازی کے پیچھے ایک المیہ تھا۔ جس نے اس کی زبان کی تمام گرہیں کھول کر اسے بد زبان کر دیا تھا۔ سب اسے بد زبان کہہ کر پکارنے لگے جس پر وہ چڑھ کر سب کو مزید گالیاں دیتی۔ یہ حساس طبیعت کی نازک کلی دن بدن اپنے ہی لوگوں کے ہاتھوں پستیوں میں گرتی جا رہی تھی۔ اس سب میں رشنا کا تصور نہ تھا وہ پہلے ایسی نہ تھی۔ وقت اور حالات نے اس کو ایسا بنا دیا تھا۔ وہ جب دس بارہ سال کی تھی تو اسکے ابو کی وفات ہو گئی، اس کی ماں کی دوسری شادی کرادی گئی۔ اس شخص کے بھی بچے کافی بڑے تھے۔ بڑی بہن کشف نے اس پر رعب بھرا نہ شروع کر دیا۔ وہ ہر بات پر اسے خوب ڈانٹتی اور اسے ہر وقت برا بھلا کہتی۔ گھر میں سب سے بڑی کشف اس کے بعد رشنا کا نمبر تھا۔ تیسرے نمبر پر زری اور چوتھے نمبر پر ان کا بھائی مصحف تھا۔ ماں کی وفات کے بعد ظلم اور بڑھنے لگا ہر بات کا الزام رشنا پر دھڑکرتیوں بہن بھائی اس کی خوب دگمت بناتے۔ آج بھی رشنا سے کپڑے دھو کر پھیلاتے ہوئے ایک کپڑا زمین پر گر گیا تو آپنی نے دیکھ لیا

وہ شدید غصے میں دوڑتی آئی اور پوری بالٹی مٹی پر انڈیل دی اور سب کپڑے مٹی میں لت پت کر دیے اور رشنا کو بہت غصہ آیا۔ وہ گالیاں بکتے لگی۔ اسی زبان درازی پر آپنی اسے بالوں سے گھسیٹ کر اندر لے گئی۔ اندر جا کر دروازہ لاک کیا اور اتنا مارا اتنا پٹا کہ رشنا کی چیخیں آسمان ہلانے لگیں۔ رشنا ابھی بھی زبان چلا رہی تھی۔ وہ مسلسل اسے چیتتی جا رہی تھی۔ اور ساتھ بول رہی تھی اونچا چیخو اور اونچا رو۔ اسی دوران رشنا کے ہاتھ اور پاؤں مڑنے لگے۔ اور وہ پانی مانگنے لگی۔ جس پر آپنی نے دروازہ اتو کھول دیا۔ مگر پانی نہ دیا تینوں بہن بھائی ہنسنے لگے کہ ڈرامہ دیکھو۔ کیا اچھی فلم کرتی ہے۔ رشنا کو سب دھندلا دکھائی دے رہا تھا۔ سب ہنسنے جا رہے تھے اور وہ بے بس سی پڑی پانی پانی پکار رہی تھی۔ اور اس وقت اس کے ذہن میں خودکشی کا خیال آیا۔ ایسے روئے چاہے کسی بھی رشتے مثلاً بہن بھائی۔ ساس بہو۔ استاد شاگرد۔ والدین اور بچے یا کسی ادارے کے سربراہ اور ورکرز کے درمیان یا کہیں کسی بھی شکل میں تحقیر آمیز رویے انسانیت کی وجھیاں بکھیر کر رکھ دیتے ہیں۔ ہمیں روئے تبدیل کرنے کی ضرورت ہے روئے اگر مثبت ہوں تو مثبت تبدیلیاں آئیں گی۔ منفی روئے انسان۔ قوم اور ملک سب تباہ کر دیتے ہیں۔



# ایک پیغام اپنے پیاروں کے نام

ریما نور رضوان

ایک پیغام اپنے پیاروں کے نام۔

ترتیب۔ ریما نور رضوان۔ کراچی۔

میری جان میری گڑیا ریما نور رضوان جو مجھے بہت رہ مسکت دیتی ہے میرا بہت مان رکھتی ہے..... اللہ پاک تمہیں بہت کامیابیاں دیں۔  
اپنے کے نام پیغام میں سب سے پہلا نام..... ریما کا.....  
فہمیدہ غوری..... کراچی

زمین نعیم سرہیو۔ حیدر آباد پاکستان

پیارے قاریوں کے نام۔

تکلیف میں اپنے احساس کرتے ہیں، دکھ میں اپنے ساتھ دیتے ہیں لیکن یاد رکھو یہ اپنے اس وقت اپنے نہیں رہتے جب انسان ہر وقت  
دکھوں کو شور مچاتا اور ہر ایک سے ہمدردی بھرتا جائے۔

عامر خان کے نام۔

اسلام علیکم! امید کرتی ہوں خیریت سے ہوں گے۔ زندگی بعض اوقات ایسے پیارے لوگوں سے ملو دیتی ہے کہ اپنی قسمت پر رشک آتا ہے  
، الحمد للہ ایسی حسین قابل رشک قسمت میں نے پائی ہے..... عامر بھائی آپ اللہ کی طرف سے بھائی کی صورت میں میرے لیے ایک تحفہ  
ہیں..... میں کبھی بھی آپ کو نہیں کھونا چاہتی..... آپ کے بنا میری پہچان سوکھے دریا کے جیسی ہے..... آپ نے مجھے کچھ کرنے کے قابل  
بنایا..... آپ کا حسن اخلاق، پر خلوص محبت آپ کا ساتھ میرا عظیم سرمایہ ہے..... اگر مجھے میری کسی اچھائی کا صلہ دینا میں ملا ہے تو صرف  
آپ کی صورت میں..... اللہ آپ کو بھائی کو امی ابو کو سب کو ہمیشہ خوش رکھے..... اللہ آپ کو عزت اور کامیابیوں سے نوازے..... آمین  
اللہ حافظ.....

ناویہ خان بلوچ۔

"فیس بک کی تمام رائٹرز کبھی سہیلیوں کے نام پیغام"

اسلام علیکم میری تمام پیاری پیاری بہنو.....

امید کرتی ہوں کہ تم سب خیریت سے اور خوش باش ہو گئیں..... آج میں اس میگزین کے توسط سے تم سب سے مخاطب ہوں..... جب میں  
نے فیس بک کی اس چم چم کرتی اور جگمگاتی "جادوگری" میں قدم رکھا تو بہت سارے لوگوں نے میرے اس فیصلے کو فضول اور وقت کا ضیاع



قرار دیا..... اور فیس بک کی روشنی اور چمک دمک کو مصنوعی اور آنکھوں کے دھوکے سے تھپیہ دی..... اور یہاں موجود لوگوں کو "ٹیک" اور کئی چہرے والا کہا..... میں یہ بات تسلیم کرتی ہوں کہ یہاں بھی کچھ دہرے معیار کے لوگ موجود ہیں..... مگر ان کا تناسب بھی دنیا میں موجود لوگوں کے تناسب کی طرح ہے کیونکہ دنیا میں بھی ہمارے ارد گرد اچھے اور برے دونوں لوگ موجود ہیں..... اور اللہ پاک کالا کھلا کھشکر ہے کہ مجھے فیس بک پر ایک سے بڑھ کر ایک اچھی اور مخلص دوست ملی..... جن کے ساتھ بہت کم وقت میں ایک قلبی تعلق جڑ چکا ہے..... جن کی خوشی سے میں خوش اور ان کی تکلیف سے رنجیدہ ہو جاتی ہوں..... اکثر جب کوئی پیاری بہن میسج کر کے کہتی ہے کہ میرا نیا افسانہ شائع ہوا ہے..... یا میری نظم پڑھ کر رائے دیں..... یا اپنی کوئی تحریر مجھ سے ڈسکس کرتی ہے.....

یا اپنی ذاتی زندگی کے حوالے سے کوئی بات کرتی ہے..... خوشی سے یہ بتاتی ہے کہ اس کے بھائی کی شادی ہے تو پھر اس وقت مجھے بہت خوشی ہوتی ہے اور پھر اس بات کا احساس بھی ہوتا ہے کہ "رشتے اگر اپنائیت اور خلوص کے ہوں تو دوریاں کوئی معنی نہیں رکھتیں..... ہم سب سکھیاں دور رہ کر بھی ایک دوسرے سے جڑی ہیں..... اور ہمارا رشتہ انمول اور اٹوٹ بندھن کی طرح ہے..... اس لیے فیس بک پر موجود میری تمام رائٹر سکھی سہیلیو تم سب میری فیملی کا حصہ ہو اور میرے دل میں رہتی ہو..... اس لیے میری رائٹر سکھیوں، شہزادیوں اور پریوں کے لیے بہت ساری دعائیں اور محبتیں بھرے سلام..... دعا ہے یہ پیارا تعلق ہمیشہ قائم رہے..... آمین تمہاری سکھی..... ناہید اختر بلوچ.....

ریمانور رضوان کا پیغام،

تمام دوستوں کے نام۔

بچپن میں 1 روپے کی پتنگ کے پیچھے 2 کلومیٹر تک بھاگتے تھے..... نہ جانے کتنی چوٹیں لگتی تھیں..... اور وہ پتنگ بھی ہمیں بہت دوڑاتی تھی..... آج پتہ چلتا ہے، کہ اصل وہ پتنگ نہیں تھی؛ وہ ایک چیلنج تھا..... خوشیوں کو حاصل کرنے کے لئے دوڑنا پڑتا ہے..... کیونکہ خوشیاں دکانوں پر نہیں ملتیں..... شاید یہی زندگی ہے.....!!!

جب بچپن تھا تو جوانی ایک خواب تھا.....

جب جوان ہوئے تو بچپن ایک خوبصورت یاد بن گیا.....!!

جب گھر میں رہتے تھے، آزادی اچھی لگتی تھی..... آج آزادی ہے، پھر بھی گھر جانے کی جلدی رہتی ہے.....!!

اسکول میں جن کے ساتھ جھگڑے تھے، آج ان کو ہی انٹرنیٹ پہ تلاش کرتے ہیں.....!!

خوشی کس میں ہوتی ہے، یہ پتہ اب چلا ہے.....



## پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایت اللہ التمش
قدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابرار	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	ممتاز مفتی
نگہت عبد اللہ	سباس گل	عنیزہ سید	مستنصر حسین
رضیہ بٹ	رخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیم الحق
رفعت سراج	ام مریم	نایاب جیلانی	ایم اے راحت

## پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،  
حناء ڈائجسٹ، ردا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سپنس ڈائجسٹ، جاسوسی ڈائجسٹ،  
سرگزشت ڈائجسٹ، نئے افق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

## پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابن صفی،  
جاسوسی دنیا از ابن صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براؤزر میں لکھیں یا گوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔



بچپن کیاتھا، اس کا احساس اب ہوا۔

جب ہم اپنے شرٹ میں ہاتھ چھپاتے تھے اور لوگوں سے کہتے پھرتے تھے میں نے اپنے ہاتھ جادو سے ہاتھ غائب کرو دیے۔۔۔۔۔

جب ہمارے پاس چار رنگوں سے لکھنے والی ایک قلم ہوا کرتی تھی اور ہم سب کے بٹن کو ایک ساتھ دبانے کی کوشش کیا کرتے تھے۔۔۔۔۔

جب ہم دروازے کے پیچھے چھپتے تھے تاکہ اگر کوئی آئے تو اسے ڈرا سکیں۔۔۔۔۔

جب آنکھ بند کر سونے کا ڈرامہ کرتے تھے تاکہ کوئی ہمیں گود میں اٹھا کے بستر تک پہنچا دے۔۔۔۔۔

سوچا کرتے تھے کہ یہ چاند ہماری سائیکل کے پیچھے کیوں چل رہا ہے۔۔۔۔۔

فریق آہستہ سے بند کر کے یہ جاننے کی کوشش کرتے تھے کہ اس روشنی کب بند ہوتی ہیں۔۔۔۔۔

بچپن میں سوچتے ہم بڑے کیوں نہیں ہو رہے؟ اور اب سوچتے ہیں ہم بڑے کیوں ہو گئے۔

زیمینور رضوان۔ کراچی السلام علیکم۔

میرا پیغام ان عزم، یقین بھری لڑکیوں کے نام۔ عدیلہ سلیم۔ کہکشاں صابر۔ علینہ ملک کے نام انھوں نے ادب کو چار سو پچھلانے کا عہد کیا اور باخوبی اک شمارہ ترتیب دیا، جس کا نام بھی منفرد اور خاص رکھا۔ ست رنگ آن لائن میگزین سات رنگوں سے مزین ہے یہ میگزین دوستی۔ خلوص۔ چاہت۔۔۔ ادب۔۔ لحاظ۔ علم۔ عمل۔ یہ سب رنگ اس ست رنگ آن لائن میگزین میں ملیں گے۔ میری دعا ہے کہ یہ میگزین ترقی، عزت، کامیابی سے ہمکنار ہو۔ اس کاوش کو آگے بڑھانا، مزید ترقی دینا ہماری بھی ذمہ داری ہے ہمارا فرض ہے کہ ہم اس میں اپنی لکھی شاعری۔ افسانہ، آرٹیکل شائع کروائیں۔ اس میگزین کے لیے ڈھیر ساری نیک تمنائوں اور خواہشات کے ساتھ ڈھیر ساری دعائیں۔

میم سیدہ ریحانہ بشری کے نام۔

بہت مختصر وقت میم کے ساتھ گزارا اور اک یا دو گار وقت کے ساتھ ساتھ بہت ساری محبت بھی نمل میں سمیٹ کر میں منزل مقصود کے لیے تیار ہوئی..... جس کے لیے میں میم کی شکر گزار ہوں مجھے سمجھ نہیں آ رہا میم محبت بھرا اخراج تحسین کیسے پیش کر دے کیونکہ جذباتیت میں مرے لفظ خود کشی کر لیتے ہیں..... اللہ پاک سے آپ کے لیے ہمیشگی دالی خوشیوں کا میا بیوں کی دعا.....

دعاؤں کے ساحل پر رخسار رشید کشمیری جدہ سعودی عرب۔

بھینگی شاموں کی یادوں میں یا وتم کر لینا

## سنہری دھوپ کی چھاؤں میں یا تم کر لینا

پلیکس جھگوتا کبھی، کبھی اداس تم ہو جانا



مہکتی فضاؤں کی ہواؤں میں یاد تم کر لینا  
 بھول تو جاؤ گے تم ہمیں اپنوں میں کھو کر  
 کبھی کہیں دل دل لگاؤ تو سحر کو یاد کر لینا  
 از سحرش علی نقوی  
 رحیم یار خان

Send your feedback  
 articles , novels & poetry  
 on this email.  
 saatrang.magzine@gmail.com